تربية العباقرة

الكتـــــــاب	تربية العباقرة/ عطا بركات
المؤلـــــــف	بركات، عطا
النــــــــوع	العبقرية
تصميم الغلاف	جيهان متولي
إخراج داخلي	بثينة فرج
الطبعـــــــة	الأولى/ القاهرة ٢٠١١
عدد الصفحات	١٧٦ صفحة
المقـــــاس	١٧×٢٤
تدمـــــــك	
	١- الأطفال الموهوبون - تعليم ٢- الطلبة الموهوبون ٣- العبقرية

صرح للنشر والتوزيع

فكر يصنع حضارة

المدير العام: عبود مصطفى عبود

كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ)
برج (٢) الدور العاشر.
ت: (٢٥٢٤٠١٦٦)(٢+)

البريد الإليكتروني	darsarh@gmail.com
الموقع الإليكتروني	www.dar-sarh.com
رقـــم الإيـــداع	٢٠١١/٢٦٦٦
الترقيـــم الدولـــي	978-977-6382-65-7

ديوي ٣٧١,٩٥

تربية العباقرة

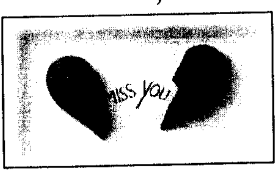
تأليف

د عطا بركات

Dr.Ata Barakat







إلى

المجاهدين بعرقهم، بوقتهم، وبمالهم..

يا من تحملون سلاح الصبر، وتجاهدون بأوقاتكم، وإنجازاتكم لتظل رايات قيمكُم وأصولكم ترفرف فوق الرمال الذهبية....

يا من تتصبب جباههم عرقًا من أجل أن تجد النبتات الصغيرة نقطة ماء لتنمو، وتحيا..

يا من إذا طاف على بالي خاطركم أحن لذكراكم، والحكي معكم واستنشاق عبقكم المهدئ للنفس المتعبة

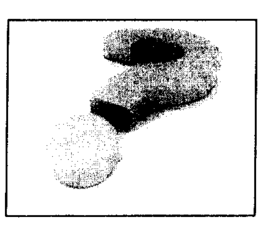
يا من أنتم الأمل، تحيا به الأمة، وتسود، وتعود بعد أن ذهبت ولا ندري أين هي الآن؟

بكم ينشأ الجيل.. وأي جيل.. جيل يعود بالماضي، ويأخذه على المستقبل المنير المشرق..

أنتظركم.. هل أنتم معي؟؟؟

حكاية
الفتى العبقري

عاد الفتى العبقري الصغير لتوِّه من مدرسته.. بعد أن قضى يومًا مليئًا بالمشقّة والتعب.. ولكنه تعبٌ أخف على قلبه من نومٍ على ريش النعام، وضع حقيبته فوق مكتبه المتهالك، والذي ربط رجله الرابعة برباط حبليٍّ ليقويه، وكانت حجرته حجرة بالطوب الأحمر فوق سطح منزلهم، وسط بلدتهم والتي يحتضنها النيل والبحر.. جلس ليستريح بعض الوقت.. بدَّل ملابسه، ونادت عليه والدتُه -والتي ما عرف أطيب منها على وجه الأرض- «هيا لتتناول غداءك؟» نزل الفتى العبقري لتناول غداءه.. ابتسمت أمه في وجهه، وقالت له: لعله كان يومًا شاقًا اليوم.. ماذا تعلمت اليوم في المدرسة؟



بدأ الفتى يحكي، وكأنه على مسرحٍ أمام جمهور مُنبهر به.. كيف أنه وقف اليوم في طابور الصباح، وأمسكَ بميكرفون الإذاعة، وأخذت كلماته ترعد، وتبرق والكل يقف، وكأن على رؤوسهم الطير.. كان يتحدث عن التفاؤل، والأمل، وكيف نبنيهما داخل أنفسنا.. وضع الفتى أول ملعقة من الأرز في فمه وقطعة من السمك والتي كانت أكلته المفضلة فلقد اعتاد منذ صغره أن يذهب إلى ضفاف النيل يقبِّله، ويُخْرِج منه بسنّارته السحرية من أنواع السمك ما يطيب أكله..

أخذ يكمل لأمه كيف شرح لهم مدرس التاريخ الرائع حكاية الحملة الفرنسية على مصر بطريقةٍ شائقة (حتى أننا لم نخرج للفسحة اليوم حتى يكمل لنا الحكاية..) تبسّمت أمه، وقالت: هل أنت سعيد يا بني؟؟..

قال الفتى العبقري: الحمد لله أن رزقني أمًّا مثلك.. وأبًا مثل أبي.. هيا أريد أن أنتهي من طعامي حتى ألحق بأبي.. فعندنا اليوم عمل كثير..

كان الفتى العبقري يرفع رجليه بانتظام ويضعها وهو يطوي الأرض تحت قدميه، ونسيم الحدائق يداعب أنفه، وصوت الماعز، والأبقار يأتيه من بعيد.. دخل الفتى بين النخيل ينادي: أبي.. أين أنت؟.. صدر صوت صفير عذب كأعذب موسيقى سمعها الفتى في حياته حينها حدد مكان أبيه.. ذهب إليه، وألقى عليه السلام.. وجده يصنع سلّة صغيرة من خوص النخيل الأخضر.. طلب الفتى من والده أن يعلّمه.. كيف يصنع هذه السلة؟

ترك الأب ما في يديه جانبًا وهو يبتسم، وقال له: هيا لنأتي بالخوص، ذهب الفتى برفقة والده الذي صعد على النخلة وقطع جريدة وألقاها لابنه.. وأخذ يغسلها بالماء ثم جرَّد خوصها، وبدأ يفصص الخوص، ثم أمسك به الوالد، وأخذ يعلّم ابنه الخطوة تلو الخطوة، وعندما ينتهي من خطوة يتركه لينفذها أمامه، حتى أتمّ سلّة جميلة فرح

الفتى بذلك فلقد تعلّم اليوم مهنة (صناعة السلال).. أخذ السلّة، وذهب يلتقط حبّات الجوافة التي استوت على سوقها، وجمع كمية لا بأس بها، ثم قطف حبّات البامية المليئة بالشوك، والتي كثيرًا ما كانت تؤلمه، ولكنه كان يتغلّب على ذلك بأن يستخدم زوجين من الجوارب يرتديهما في يديه.. أقبلت الشمس تلملم متاعها لترحل بعد يومٍ شاق، وكذلك الفتى العبقري لملم ما جمعه، وركب خلف والده، وأخذ حمارهم يعد خطواته إلى القرية.. صلى الفتى العبقري المغرب، وجلس على مكتبه، وأمامه لمبة الكيروسين التي أحبها، وأحبته حتى أنها حزنت يوم أن زارت الكهرباء بيتهم، وقريتهم لأول مرة، ولم يهن عليه فراقها حتى أنه ظل يستخدمها لفترة بعد ذلك فكان يشعر معها بالدفء وكأنها تعطيه حماسة، ورغبة قوية لينهي ما وراءه من واجبات!.

صلى العشاء، وبعد أن حكت له أمه حكاية الذئب والماعز، ثم نام على فراشه الذي لم يجد له مثيلًا إلى يومنا هذا حتى بعد ما فتح الله عليه، وقبل أن يغوص في نومه دعا الله أن يحقق أحلامه، وارتسمت على وجهه ابتسامة الواثق في الله.. سمع الصوت المألوف لديه حتى يستيقظ لصلاة الفجر، فلقد اتفق هو وبعض أصدقائه وجيرانه ممن لهم عدد سِنّيْه أو أقل قليلًا أن يتحمل أحدهم مسؤولية الإيقاظ يومًا في الأسبوع، وكانت علامة الإيقاظ قطعة من الحصى يُقذف بها الشباك

حتى أصبحت هذه عادة له حتى بعد سنوات، فكان يستيقظ على صوت القذف، ولم يكن هناك طوب، ولا قذف!!..

صلى الفجر، ثم جلس مع أصحابه يقرؤون القرآن في ساحة المسجد حتى بدأت الشمس ترسل أشعتها المضيئة.. عاد إلى البيت وحمل سلّته وبها ما حصده بالأمس، وذهب ليبيعه.. ثم عاد ليرتدي ملابسه ويذهب إلى مدرسته التي أحبها، ويعشق ساحتها ومظلتها حتى أنه بكى بكاءً مريرًا يوم انتقل من مرحلة لمرحلة أخرى في مدرسة أخرى.. يا ترى ما الذي كان يحببه في هذه المدرسة؟

كان كل يوم يمرّ عليه يزداد حماسة وطموحًا، وكانت أمه تزيد لهيب حماسته، وكذلك الرجل الذي لم تشهد بلدتهم مثله طيبة وخلقًا، غرس فيه حب الخير حتى أنه كان دائمًا يستشعر مسؤوليته عن العالم.. غرس فيه الطموح وحب التعلّم.. كان مع ضعف بصره.. شديد الحب للقراءة، وما أمسك قلمًا في يديه حتى حرّكه على الورق.. هل كان سببًا في طموح ابنه وحبه للتعلم؟

أتمنى أن تصبح مثل هذا الرجل مع ابنه الفتى العبقري، وتكوني مع ابنك مثل والدته التي علّمته كيف يتحمّل المسؤولية، ويتخذ قراراته بنفسه وأن يثق بها.

الخطوة الأولى...

البحث عن التفوُّق الدراسي



كثيرًا ما نطلب من أولادنا العباقرة أن يقوموا بواجباتهم، أن يذاكروا؛ كي ينجحوا ويتفوّقوا، وعندما يفشل الولد أو يُخْفِق في بعض مواده التي لا يحبها، نحمِّله المسؤولية كاملة دون أن نسأل أنفسنا السؤال التالي:

هل ساعدناه حتى ينجح ويتفوق؟ هل ذلَّلْنا الصعوبات أمامه؟ هل دعَّمناه حتى يعبر نهر الدراسة؟ أم تركناه يعبر أمامنا، يعبُر بمفرده، ونحن نقف مكتوفي الأيدي لا نُحرِّك ساكنًا!!

إن عملية التعلُّم ليست بالعملية السهلة الممهَّدة الطريق، ولكنها صعبة صعوبة السباحة لمن لم ينزل ماءً في حياته، كم هو محتاج لمن يأخذ بيده ويعلمه أصول اللُّعْبَة!

ثم يمرِّنه حتى يصل إلى المستوى المطلوب.. ابنك يريد أن يصعد جبل التعلُّم الوعر إلى قمَّته؛ ليحصل على التفوق.. هل تضع يدك تسند بها ظهره، أم تتركه ربما يصعد أو يسقط؟..

إذا نظرنا إلى دوائر التعلم وجدنا ولدك في منتصفها، ثم أنتما - والده ووالدته- ثم المدرسة، والتي لها دور كبير في تأهيله وتعليمه..

ابنك يحتاج للحافز، يحتاج للطموح، يحتاج لأن تزيد ثقته بنفسه وتقديره لذاته.. يحتاج أن تكونا معه تنيران طريقه في الظُّلمة الحالكة.. يحتاج ليتعلّم مهارات التعلّم، ويعرف طريقه: معالمه، وحدوده، ونهايته..

- هل ما يحتاجه هذا سيعرفه بنفسه، أم أن لكما دورًا مهمًا في ذلك؟!..

كانت نتيجة الاستقصاء الذي قامت به باحثة للحصول على الدكتوراه عن الأسباب الرئيسية للتعثّر والتفوق الدراسي كان السبب الرئيسي هو (مدى تفاعل الآباء مع الأبناء في عملية التعلم)..

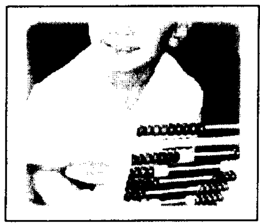
فالأولاد الذين يهتم بهم آباؤهم، ويناقشونهم فيما يأخذونه.. تزداد ثقتهم في معلوماتهم وفي أنفسهم، وتتسع مداركهم، وينمو تفكيرهم، وتتنوع خبراتهم الحياتية.. أما هؤلاء الأولاد الذين يوضعون على الرف لا أحد يتابعهم، ولا يهتم بهم؛ يصابون بالفشل سواء الدراسي، أو الحياتي.. فالولد له إمكانات وتبعات مع نفسه، ومسؤولية هو يتحملها، والوالدان لهما كذلك إمكانات، ومسؤوليات، وتبعات يجب عليهما تحمُّلها، والمدرسة لها دور أساسي مهم لا بد لها أن تتحمله وتؤديه..



كلٌّ له مسؤولية إن أدّاها مجتهدًا كانت الثمرة الناضجة المرجوَّة ولكن أي تقصير في جزء من هذه السلسلة ضعفت وسهُل كسرها.. سنركّز في هذا الجزء من السلسلة على دور الوالدين (الأب والأم) كيف نعين أولادنا العباقرة ليصلوا إلى ما نتمناه لهم، وتصبو أنفسنا للوصول إليه؟

- ماذا نريد من أولادنا العباقرة؟

هناك ثلاثة أسئلة كثيرًا ما دارت بتفكيري، فهل دارت بتفكيرك أنت أيضًا؟



هل سألت نفسك يومًا ما..

ماذا أريد من أبنائي؟

هل دار بمخيلتك يومًا ما...

لماذا أطمح وأتمنى من ابني أن يتفوّق في المدرسة؟

هل خطر ببالك يومًا ما...

- هل أتقبل ابني حتى لو كان فاشلًا؟

بعد نتيجة الثانوية بأيام زارني في العيادة والد أحد الطلبة الذين أعرفهم، وهو أستاذ بكلية الهندسة، وأخذ يناقشني في الفَرْق بين الكليات، وقال: أنا أريده أن يدخل كلية الهندسة.. فقلت له: أنت تريده.. فهل هو يريد..؟!!

ليس المهم ما تريده، ولكن المهم ما يريده ولدك.. قد تصرّ على دخوله كلّية الهندسة، وهو يتمنّى أن يدخل كلية الإعلام مثلًا.. ما الذي سيحدث بعد ذلك؟ يدخل ابنك كلية الهندسة، وينجح بمساعدتك، ولكن سيضيف إلى قائمة المهندسين مهندسًا.. ولكن هل سينجح في حياته؟! هل سيتميَّز؟! لا أظن ذلك فالكثير نجحوا ولكنهم لم يتميزوا ذلك يأخذنا لسؤال..

ما الفرق بين النجاح والتفوق؟

النجاح: كثيرًا ما نسمع نسبة النجاح ٨٠ ٪ معنى ذلك أن الذين اجتازوا معترك الامتحان وحصلوا نسبة ٨٠ ٪ فأكثرهم هؤلاء.. ولكن منهم الكسيح الذي لم يعبر إلا على أعناق الآخرين، ولو تركوه وحيدًا ما استطاع أن يتحرك خطوة واحدة للأمام..

ومن هؤلاء من مرَّ بصعوبة.. وكذلك منهم من مرَّ بسهولة ويسر وهو مطمئن مرتاح البال واثق من نفسه، وقدراته.. وهذا هو المتفوق.. كل الأنامل تشير إليه، كل الأيادي تصفق له، كل العيون تنظر إليه نظرة إعجاب وغبطة، المتفوق هذا هو المتميز الذي وصل لما يريد ويحب، ولكن بعبقرية.. كثيرًا ما نسمع عن هرم التعلُّم وهو ثلاث درجات.

الدرجة الأولى: المعرفة

هي المعلومات التي نعرفها، ووسائل معرفتها عديدة، قد نعرفها من كتاب نقرأه، ودراسة نظرية ندرسها، أو عن طريق السماع من أحد، سواء كان قريبًا أو بعيدًا، معروفًا أو مجهولًا، وكذلك عن طريق وسائل الاتصال الحديثة من فضائيات وإنترنت، وغيرها (معلومة عرفتها).

الدرجة الثانية: المهارة

هي أن أستخدم ما عرفته من معلومات، وأطبّقها ليكون لها أساس وشكل ملموس على أرض الواقع نراه رأي العين..

الدرجة الثالثة: النجاح

هي أن أتخذ المهارة سُلّمًا لتوصلني للنجاح، والمرور من الطريق الصعب للحياة.

ولكن تبقى درجة رابعة أضفتها، وهي التفوق، أو ما نطلق عليه «العبقرية» التميُّز.. في كل مجال نجد الكثيرين نجحوا ولكن القليل منهم من تميّزوا..

الدرجة الرابعة: التفوّق، والعبقرية، والتميّز

وهو السعي بخطى ثابتة مستمرة مدعومًا بالإرادة القويّة للوصول إلى التميّز، وهؤلاء المتميزون قليلون كما قال رسولنا الكريم ﷺ: «الناس كإبل مائة، قلَّ أن تجد فيهم راحلة» أظننا الآن قد وضح الفرق بين النجاح والتفوق.. فهل تريد ابنك ناجحًا فقط، أم مميزًا متفوّقًا؟

دخل هذا الطالب كلية الهندسة ونجح، بل عُيِّن معيدًا فيها وحصل على الدكتوراه، ولكن هل أفاد نفسه والآخرين بشيء؟ هل تميّز في مجاله وقدّم للبشرية أمرًا تتمنّاه؟ للأسف نحن كعرب عندنا أكبر عدد على مستوى العالم من الحاصلين على درجة الماجستير والدكتوراه ولكنهم أين هم؟ لا أدري.. تخيّل هذا الطالب لو دخل كلية الإعلام قسم الصحافة كما كان يتمنى.. لنجح وتفوّق في مجاله، كان ربما أصبح

من الـذين يُشار إليهم بالبنان وأصابع الفخر والاعتزاز، يراه والـده ووالدته والناس الآن ناجحًا متفوقًا، فهو الآن أستاذ في الجامعة، أما حينما نسأله عن رأيه يقول: لن أنسى هذا الأمر لأبي، فقد قضى على حياتي، لو عادت بي الأيام لأصررت على دخول كلّية الإعلام مهما حدث.. إذن.. ماذا تريد من أولادك؟ هل تريدهم بالشكل الذي رسمته أنت؟.. الشكل الذي ترغبه أم بالشكل الذين هم رسموه وهم يرغبونه؟..

اتصلت بي طالبة بالفرقة الأولى بكلية طب الأسنان، وهي تبكي وتقول: إنني نجحت هذا العام ولكني لا أريد أن أكمل في هذه الكلية.. قلت لها: لماذا؟ قالت: لأنني لا أحبها، فقد أرغمتني والدتي على دخولها.. فقلت لها وماذا كنت ترغبين؟ قالت كنت أتمنى أن ألتحق بكلية الفنون الجميلة، فأنا أعشق الرسم، والجميع يشهدون لي بذلك.. وأنا الآن ليست لدي أدنى رغبة في مواصلة تعليمي.. فلقد مات الحماس بداخلي.. قتلته أمي بما فعلته في.. وإصرارها عليه..!!

والكثير والكثير من الحالات مرَّت بي.. وأنتم كذلك مرّ بكم، وسمعتم عن ذلك كثير من الأمهات والآباء يرغبون أن يكون أبناؤهم صورة منهم، أو صورة هم لم يستطيعوا تحقيقها.. أب فشل في دخول كلية الطب.. إذن لا بد أن يدخل أولاده كلية الطب رغمًا عنهم.. بماذا

نصف هؤلاء الآباء والأمهات، لا شك سنصفهم جميعًا بحب أنفسهم، وأنانية عاشوا وأخلصوا لها..

- لماذا نريد لأولادنا العباقرة أن يدخلوا الصندوق الذي خرجنا نحن منه؟!

- لقد جاء دور السؤال الثاني:

- لماذا نطمح في تفوّق أولادنا العباقرة في الدراسة؟

اختر لنفسك سببًا من الأسباب الآتية، وحدد إن كنت تريده كما تُريد أم كما يُريد:

١ - **أتمنى له وظيفة جيدة**: ومَن مِن الآباء والأمهات لا يتمنى لأولاده أعلى الوظائف رفعة وشأنًا؟! ولكن ما الذي يجعلك واثقًا أن الكلية التي اخترتها لابنك ستجعله في وظيفة جيّدة بعد هذه السنوات في الدراسة؟ هل تضمن؟

٢ - **أتمنى له حياة مريحة ناجحة**: كل الآباء والأمهات يتمنون ما تتمنى، ولكن هل الحياة المريحة هي التي يقررها أم تقررها أنت؟ وما معنى الحياة السعيدة من وجهة نظرك؟ مامعنى السعادة والارتياح؟..

هل معنى السعادة الحصول على لقب فخم ضخم.. أم ماذا تعني السعادة في مخيلتك؟ اختلف الناس منذ القدم على تعريف معنى السعادة.. فمنهم من ظنّ السعادة في المال وكثرته، ولكننا نجد الكثيرين

ممن يملكون الأموال الطائلة، ولكن السعادة خاصمتهم خصامًا لا رجعة فيه، ومنهم من ظنّ أن السعادة في المنصب والسلطة، ولو أننا ننظر لصاحب السلطة نجدها سعادة مؤقتة تنتهي بانتهاء الجلوس على الكرسي.. ومنهم من ظنّ السعادة في الشهوة والملذّات ولكن.. لماذا ينتحر من حيزت له الدنيا إن كان سعيدًا؟

إذن ما هي السعادة الحقيقية؟..

السعادة الحقيقية هي الرضا الداخلي والإحساس بالراحة والاطمئنان لما أفعله.. ولا يتم ذلك إلا بالحصول على ما أحب وما يناسب قدراتي، وميولي، واستعدادي، وبالتالي يحدث التوافق، والانسجام بين ما أريد وما أفعل.. انظر إلى ذلك العامل الفقير كم هو سعيد.. من أين أتته تلك السعادة؟!!

٣- **أتمنى منه أن يحقق أمنيتي التي لم أستطع تحقيقها**: هل قدرات ابنك هي نفس قدراتك؟

هل ظروف ابنك مثل ظروف نشأتك وتربيتك؟

لماذا تفرض عليه ما لا يناسبه؟

٤ - **أريد أن أتفاخر وأتباهى بين الناس بأولادي العباقرة**: فأنا أبو الدكتور، وأنا أم المهندسة.. تريد أن تحقق مجدًا لذاتك لا يهمك مصلحة أولادك... نفسك وفقط..

٥ - أريد...

(اكتب ما يجول بخاطرك الآن، وكذلك اكتب السبب) أريد.. أريد.. أريد.. ولكن.. ماذا يريد هو؟ لا تظن أنَّ ابنك نسخة طبق الأصل منك.. لا شك هو يختلف عنك.. فهل ستساعده في تحديد ما يريد أم ستحدد له ما تريد؟!!

ركّز مع ابنك أن يدرس علمًا يحبه.. لا أن ينشغل بكلية بعينها فإذا ما فاته قطارها أصيب بإحباط، ويأس، وضاع طموحه، وخمدت جذوة حماسه، أما تركيزه على علم بعينه فالكليات متعددة لدراسة هذا العلم إن فاتت هذه فهيّا لألتحق بتلك.

-نأتي للسؤال الثالث.. هل تتقبّل ابنك على وضعه الحالي؟

ثم نسعى لتغييره للأفضل.. أم أنك يئست وقبلت ما هو عليه، دون أن تبذل حبة عرق واحدة، أو لحظة تقضيها في التفكير في تغييره.. من منكما ألقى بكاهل التربية على الآخر؟

ابنك فاشل من وجهة نظرك فهل سعيت لتجعله ناجحًا؟ أسمعك تقول لي: لقد ضاقت كل طرق الحلول، وفاض الكيل، ولم يعد لي نَفَس على ذلك فلقد نفد صبري، وضاق صدري، ولكنه لا يستجيب، فلقد تبلّد عقله!!

هل حاولت يومًا أن تأخذ بيده، وتعلمه كيف يتغلّب على فشله، أم أنك كثيرًا ما زدت فشله، وإخفاقاته بتأنيبك وعقابك؟ تخيّل ابنك الآن وقع في بئر عميق.. أتتركه يغرق وأنت تؤنّبه وتبحث عن سبب وقوعه، أم تخرجه، وتساعده، وتأخذ بيده أوّلًا، ثم تناقش الأسباب وتعالجها بعد ذلك؟



أتدري.. ابنك الآن.. دخل من المدرسة وقد حصل على درجات سيّئة في مادة الرياضيات، وهو حزين ماذا ستفعل معه؟

إن صِحْت في وجهه، أو تغيَّر وجهك، أو عاقبته، فأنت بالضبط كمن ترك ولده يغرق، وهو يبحث عن سبب وقوعه في البئر.. قد تسألني: ولكن كيف أتعامل معه؟

كيف نتعامل مع فشل العبقري؟

الخطوات الأربعة

للتغلب على فشل أولادنا العباقرة



دخل أحمد البيت عائدًا من المدرسة، ترتسم على وجهه صورة كئيبة للقلق، والضيق، والغضب، نظرت إليه والدته.. وقالت له: ماذا بك يا حبيبي ماذا حدث اليوم في المدرسة؟

جلس أحمد يبكي، وقال: لقد حصلت اليوم على درجة ضعيفة في العلوم.. ولا أدري ما السبب؟

(ماذا تفعل أم أحمد وما ردّها في ذلك وما تصرفها؟) على الجانب الآخر من المشهد دخل عليٌّ على والدته وهو يرتدي لباس اللامبالاة، فسألته عن بطاقة درجاته هذا الشهر، فأخرجها وألقاها لها فنظرت إليها، وظهر الغضب على جبينها، وقالت: إن درجاتك في العلوم، والرياضيات متدنية جدًّا فرد عليها وهو غير مكترث بقولها: وماذا أفعل هذا ما حدث؟

(ماذا يكون تصرّف أم علي مع ولدها، وكيف تتعامل مع فشله) هذا ما سنطوف بك في هذا الباب حيث نضع أيدينا على الأشكال المختلفة للفشل، والتأخّر الدراسي، وكيف نتعامل معه؟

التأخّر الدراسي

هو حالة من حالات النقص، أو التأخُّر، أو التخلّف في تحصيل المادة الدراسية، والحصول على درجاتٍ دون المتوسّطة فيها.

ما أنواع التأخّر الدراسي؟

١ - **التأخُّر الدراسي العام**: عندما نفحص بطاقة الدرجات للعبقري نجده قد حصل على درجات ضعيفة دون المتوسط في جميع مواد دراسته، وذلك له علاقة بمستوى ونسبة ذكائه بأنواعه المختلفة.

٢ - **التأخُّر الدراسي الخاص أو النوعي**: ويكون ذلك في مادة بعينها، حيث ينخفض مستوى تحصيل العبقري فيها عن المستوى المتوسط كالرياضيات مثلًا.

٣- **التأخُّر الدراسي المتدرّج**: بحيث يكون العبقري فوق المتوسط في درجاته، ثم تبدأ هذه الدرجات في النقص والضعف حتى تصل إلى درجة التأخُّر.

٤ - **التأخُّر الدراسي الموقفي**: والذي يرتبط بمواقف معينة، حيث يقل تحصيل العبقري عن مستوى قدرته المعروفة، والمعتاد عليها، وذلك بسبب موقفٍ مرَّ به أو حدث له.

مثل:

- النقل من الفصل، أو المدرسة.
- موت حبيب، أو أحد أفراد أسرته.
- موقف نفسي من المدرسة أو المدرّس.
- المرور بخبرة انفعالية حادة.

٥ - **التأخُّر الدراسي الظاهري**: وهو تأخُّر زائف غير حقيقي نتيجة أسباب غير حقيقية.

أسباب التأخُّر الدراسي لأولادنا العباقرة

١ - **انخفاض مستوى الذكاء**: ويكون هذا الانخفاض في نوع معين من أنواع الذكاءات المختلفة، أو في أكثر من نوع ويتم معرفة ذلك باختبار كل نوع بشكلٍ منفرد.

٢ - **الصحة الجسدية العامة**: انخفاض مستوى صحة العبقري سواء بالأمراض، أو سوء التغذية يؤدي ذلك إلى ضعف المستوى التحصيلي للعبقري فيقلّ مجهودهم، وتضعف قدراتهم.

أكدت الدراسات لعلماء التغذية

أن مكونات الغذاء الصحي هي:

- ☒ ٣٠٪ خضراوات، وفاكهة.
- ☒ ٣٠٪ خبز، وحبوب، وبطاطس.
- ☒ ١٥٪ لحوم، وأسماك، وبقول.
- ☒ ١٥٪ منتجات ألبان.
- ☒ ١٠٪ دهون، وسكريات.

كما أثبتت الدراسات أنَّ تناول الأطفال وجبة الإفطار يحسِّن من قدراتهم على حل المشكلات، كما يفيد الذاكرة، والتركيز، والرؤية، والتفكير الإبداعي..

يُفضَّل في وجبة الإفطار المواد النشوية المركبة «خبز بالردَّة، أو الحبوب» والتي تتحلل ببطء في المعدة فتعطي طاقةً أكبر، ويُفضَّل تجنُّب الحبوب المحلّاة بالسكر والحلويات، وذلك لأنها تعطي طاقة أسرع،

وبالتالي نقصٌ سريع في مستوى السكر بالدم يؤدي ذلك إلى شعور بالإجهاد، والإعياء.

٣- **ضعف الحواس**: والضعف في الحواس كالسمع والبصر يؤدي إلى التأخُّر الدراسي، ولو كان مصحوبًا بعدم الثقة في النفس والخوف من مصارحة المدرس، أو المعلمة بالمشكلة والرضا بالواقع فيؤدي ذلك إلى ضعف متابعة الدرس، وعدم فهم ما يدور حوله.

٤- **عدم الانتظام في الدراسة (المداومة)**: التغيُّب عن متابعة الدروس سواء في المدرسة، أو غيرها غالبًا ما يؤدي إلى التخلّف، والتأخُّر الدراسي.

٥- **ضعف التحصيل**: مدى استيعاب وفهم العبقري للمادة الدراسية، وقلّة تحصيله لها يؤدي إلى التأخُّر الدراسي.

٦- **عادات المذاكرة الغريبة**: والتي بدورها تؤدي إلى التشتت وضياع الوقت والجهد.

٧- **سوء التوافق المدرسي**: وهي أسباب أخرى ليس لها علاقة بالعبقري منها:

- ☒ صعوبة المادة الدراسية.
- ☒ استخدام العقاب البدني.
- ☒ عدم قدرة المدرس على توصيل المعلومة.
- ☒ كثرة الواجبات المدرسية.

٨- **علاقة المدرسين بالتلاميذ**: إذا فقد العبقري تفاعله وحبه لمدرِّسه فقد بذلك إقباله، وشغفه، وحبه للمادة الدراسية، وزاد كرهه للمدرسة.

٩- **الأصدقاء ورفقاء الدرس**: مدى علاقته بهم، وتأثيرهم على سلوكيات بعضهم البعض، وتفاعلهم مع المدرس والمدرسة.

١٠- **المشكلات الأسرية**: الجو الذي يعيش فيه العبقري في بيته، وبين أسرته له تأثير بالغ على دراسته؛ فرضًا لو زادت المشاحنات ونوبات الغضب والمشاجرات بين الوالدين، فقد الابن الأمن وزاد قلقه، واضطرب سلوكه، فأثر ذلك على قدراته العقلية، ومدى استيعابه للدرس، وهناك العديد من المشكلات منها:

- ☒ انشغال الوالدين عن متابعة دراسة الأولاد.
- ☒ الحماية الزائدة والتدليل الزائد.
- ☒ الاستجابة لكل طلبات الأولاد.
- ☒ عدم وجود قوانين واضحة محددة يلتزم بها الجميع.

١١- **العادات السلوكية السلبية**: والتي تعمّ جنبات المنزل، ويشترك فيها كل أفراده المقيمين به من: تأخُّر موعد النوم، والاستيقاظ من النوم متأخِّرًا، والجلوس ساعات طويلة غير محددة أمام التلفاز.

أكدت أحدث الأبحاث أن أفضل وقت للنوم لعبقري المرحلة الابتدائية أيام الدراسة في الساعة (٧،٥ أو ٨ مساءً) كحد أقصى وكذلك المرحلة الإعدادية والثانوية من (٩-١٠) مساءً لا يتعدى ذلك.

أما بالنسبة لتنظيم مشاهدة التلفاز

- ☒ للأطفال أقل من ٦ سنوات يتم الجلوس معهم أثناء مشاهدة التلفاز مع شرح ما يصعب عليهم، أو ما لا يليق مشاهدته.
- ☒ سجّل برنامج ولدك المفضَّل، أو أحضر له شرائط الفيديو، أو الأسطوانات المفضَّلة لتشغل وقته.
- ☒ حدد وقت المشاهدة لكل فرد من أفراد الأسرة على أن يتم تقسيم وقت المشاهدة بينهم بحيث يشاهد كل فرد ما يحبه، ويناسبه، ولا يتعدى على الآخر.

١٢ - **الحالات الانفعالية**: والتي كثيرًا ما تؤثر تأثيرًا سلبيًّا على القدرات العقلية للعبقري ومنها:

- ☒ الخجل.
- ☒ الخوف.
- ☒ القلق.
- ☒ انعدام الأمن.
- ☒ ضعف الثقة بالنفس.
- ☒ مشاعر النقص والفشل.

بمعرفة أسباب المشكلة، وتحديدها ثم بالتغلب عليها تنقضي المشكلة، ويتم حلّها ونفكّر بشكلٍ جديد في المشكلة، يكون تركيزنا في الحل، وليس المشكلة؛ وكما يقول أينشتاين: «لا يمكننا أن نقوم بحل مشكلاتنا بنفس مستوى التفكير الذي أوجد تلك المشكلات».

فإن كان ولدك من الصنف الأول الذي يحزن لفشله المؤقت، ويحزن لحصوله على درجات منخفضة فتعامل معه بالخطوات الأربعة القادمة:

١ - **تهدئته، ومشاركته شعوريًا**.. تخيل صديقًا لك وقعت له واقعة، وأصابته مصيبة -لا قدر الله ذلك- ماذا كنت ستفعل؟!!

ستواسيه، وتشدّ على يديه، وتُشعره أنك بجانبه إذا احتاج إلى شيء هل ستفعل ذلك؟ أظنك ستفعل.. هذا صديقك فكيف بولدك؟!! هو يحتاجك فقف بجانبه.. هي تحتاجُكِ فقفي بجانبها.. إن ما تفعلانه الآن يبني الثقة في النفس، ويعطي حافزًا، وحماسًا للنجاح، والتغلب على الصعاب.. أخبرا ولدكما أن فشله ليس نهاية العالم.. علّماه أن الضربة التي لا تقسمني تقوّيني.. قولا له إن العاقل من يتعظ بخطئه.. والعظماء في العالم بدءوا من الفشل، وليس هناك بداية من النجاح، والفشل أن تترك المعركة.. أنت الأقوى، هيا فالميدان ميدانك، والحرب حربك علّمه أن الناجح يجد في كل مشكلة حلّها، أما الفاشل يرى في كل حل مشكلة.. وكما قال «أورمان فينسين بيل» في كتابه قوة التفكير الإيجابي: «لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح من مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب».

٢ -**ركّز على الإيجابيات، واترك السلبيات الآن**: وجدت في بطاقة درجاته درجة مرتفعة في مادة العلوم فقل له: لقد حصلت على درجة مرتفعة في العلوم، إنك ممتاز في العلوم.. أتمنى أن تبذل قصارى جهدك

في الرياضيات، أنا متأكّد، وواثق من أنك ستفعل ذلك.. إذن ابدأ بالإيجابيات، ثم أَنْهِ كلامك بما تتمنى أن يكون عليه.

٣- **تكلّم معه بهدوء كأن شيئًا لم يحدث،** وكأنك تسدي نصيحة لصديق، أو زميل في العمل، ولقد أفردت كتابًا خاصًّا بعلاج المشكلة الأزليّة عند الآباء والأمهات، وهي عدم الاتزان الانفعالي وعدم التحكم في الذات.. تذكّر وتذكّري.. أن الغضب، والانفعال، والعقاب لن يحلوا المشكلة، ولن يغيِّروا ولدك، بل سيزيدوا المشكلة، ويقووا العناد الداخلي على الفشل.. وابتعد تمامًا عن نقد شخصيّته، وركّز على ما تريد أن يفعله، وليس ما فعله، فلن تستطيع مهما فعلت تغيير الماضي.. (انقد سلوكه، ولا تنقد ذاته).

٤- **اجعله يشارك في حل مشكلته..** بعد أن تهدأ الأمور، اجلس معه جلسة حوار، تملؤها نسائم الود، وروائح المحبة، وتناقش معه عن أسباب ما حدث، هل هو إهمال منه؟ وما نقطة الإهمال بالتحديد؟

ثم اجعله يفكّر في حلول يقترحها حتى ينفّذها، ويتعلّم حل مشكلاته بنفسه، ثم تابعه في تنفيذ ما اتفقتما عليه خطوة بخطوة.. أما إذا كان ابنك من الصنف الثاني والذي تغمره اللامبالاة من كل جوانبه ولاتهمّه الدراسة في شيء، ولايعنيه ما يحصل عليه من درجات فإن ابنك يحتاج إلى علاج وطرق أخرى غير تلك، يجب دراسة ومعرفة أسباب تلك الحالة معرفة جيدة، وفهمها فهمًا دقيقًا، ثم البحث عن

علاجٍ لها ولكن.. ماذا لو سألك ابنك هذا السؤال.. لماذا عليَّ أن أذاكر وأتفوق في المدرسة؟

قد ترد على ابنك وتقول له: أريدك أن تكون طبيبًا، أو مهندسًا.. أو تحدد له كلية ما بعينها.. فإذا به يرد عليك ردًّا قد يسبب لك صدمة عند سماعه: ولكنِّي لا أريد ذلك!!!

وإذا به يقدم تبريراته وحججه.. وماذا فعل قريبنا المهندس صبري تخرّج وتعب حتى حصل على تقدير عالٍ، ولم يتم تعيينه في الكلية لظروف أنت تعرفها، ولكنه إلى الآن لم يجد عملًا، ولم يشغل وظيفة إلى الآن.. ستنظر إليّ وتقول جارنا الدكتور سعد.. نعم هو دكتور ولكن قطار الزواج فاته من زمن.. لقد قارب الأربعين!!..

وقد تقول لك ابنتك نفس الكلام، ولكنها تضيف عليه أن البنت غالبًا لا تعمل، والنساء فاشلات في الطب والهندسة.. وأنا ليس لي طموح وظيفيّ ولا علميّ.. كيف ترد على أولادك وتتصرف معهم؟ كيف تقنعهم بما تريد؟ كيف؟!!

الحيرة تسيطر عليك الآن.. ولكن.. لا تحزن.. لا يضيق صدرك واتبع هذه الخطوات، والتي ستأتي بنتيجة لا تتوقعها وإقناع تتمناه بإذن الله:

١ - **فنِّد كلامه وركّز على ما تريد**.. اسأله: هل كل الذين تخرجوا من كلية الهندسة لا يجدون عملًا؟

سيجيبك: لا.. إذن اختر نموذجًا ناجحًا من الواقع الذي يراه ويعرفه، وتناقش معه، كيف نجحوا؟ ثم ما هي أسباب نجاحهم، ووصولهم لما هم فيه الآن.

٢- **استخدم طرق الإقناع بالأفكار**.. والإقناع أساسي ومهم في عملية تربية الأبناء، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى مجهود أكبر في الحوار، والتفاهم، ومن تربى على التحاور بات إقناعه سهلًا وميسورًا، أما من تربّى على التسلّط في الآراء من قِبَل والديه كان الإقناع من أصعب الأشياء لديه، لذا وجب علينا -نحن الآباء- برمجة وغرس قيم الحوار في أولادنا العباقرة، ومقارعة الحجة بالحجة، وذلك في مرحلة ما قبل المدرسة.. ولكنك قد تسألني: ماذا نفعل الآن وقد تعدّينا مرحلة الغرس بسنوات، ونريد أن نقنع أولادنا العباقرة بما نريد من أفكار؟!

أريد أن أسألكما سؤالًا: هل أنتما على استعداد تام لتنفيذ رأي أقنعكما به ولدكما، أم أنكما قد بنى كل واحد منكما قناعاته الخاصة، ومستحيل أن يحيد عنها قيد أنملة؟.. عليكما اتباع الخطوات الآتية:

- ☒ استمع لابنك جيدًا، وانظر إليه واستجب لشعوره وأحاسيسه، حتى ينتهي من عرض أفكاره تمامًا، وتأكّد من ذلك، ولا تقاطعه أثناء حديثه.
- ☒ اجتهد أن تفهم وتستوعب وجهة نظره جيدًا، وتأكد تمامًا أنه مقتنع بما يقول، وليست هذه أفكار أملاها عليه أحد، أو سمعها من أحد أو قرأها في كتاب.

- ☒ ناقشه في بعض النقاط التي لم تستوعبها، وأعد على مسامعه ما فهمته، واسأله هل كان يقصد ذلك؟
- ☒ افتح بابًا للألفة والتقارب بين وجهة نظريكما بحيث يبني هذا التقارب جسرًا تدخل منه إلى نفسيته، ومخزن أفكاره فتغيِّر فيه كيفما تشاء.
- ☒ خذ نقطة إيجابية من حديثه، أو شيئًا يحبه ويرغبه، وكذلك أنت ترغبه وابدأ في الحديث فيه وقد تشاركه في أدائه ذلك يؤدي إلى فتح الكثير من الثقوب في جدار الحاجز النفسي بينك وبينه، وهذا ما يسمى في علم النفس الحديث بـ (المجاراة).
- ☒ تأكّد تمامًا أن ما تقتنع به أنت ليس بالضروري أنه يمثل الواقع، أو هو الحل الصحيح للمشكلة فقد تعيش أنت في زمن غير الزمن الذي يحيا فيه أولادك الآن.. الحياة تتغير سريعة فأين نحن من تغيرها؟.. إذن ضع نفسك مكان أولادك، وفكّر مثلما يفكرون كي يحدث التآلف، والانسجام، وبالتالي تستطيع التغيير.

هل حاولت معرفة مشكلة العبقري الرئيسية في مذاكرته؟

حاول أن تجيب على هذا المقياس مع ابنك العبقري، وبالتالي ستحدد المشكلة الرئيسية، والمشكلات الفرعية، وبالتالي يمكن التغلب عليها والوصول إلى النجاح والتفوق.

قياس مشكلات المذاكرة

م	السؤال	نعم	أحيانًا	لا
١	ليس عندي أهداف واضحة ومحددة أريد الوصول إليها، ولا كلية معينة أتمنى أن أدخلها.			
٢	أبحث عن أي شيء يشغلني عن المذاكرة فألعب الكرة، وأشاهد التلفاز المهم ألا أجلس على المكتب.			
٣	أنا كثير السرحان والتشتت الذهني وأفكر في أمور غريبة أثناء شرح المدرس للدرس، وكذلك أيضًا أثناء قراءتي في الكتاب تأتي إلى ذهني وساوس وصور غريبة الشكل.			
٤	مكان الفصل مليء باللوحات التي تشتت تركيزي وتضيِّع فرصة متابعة الدرس عليَّ، وكذلك جلستي في الفصل غير مريحة.			
٥	الإضاءة في مكان مذاكرتي ضعيفة جدًّا فغالبًا ما تتعب عيني، ولا أستطيع مواصلة المذاكرة.			

٦	أقرأ الموضوع عدة مرات، وأعتبر أن هذه أفضل طريقة للمذاكرة.			
٧	المادة الدراسية صعبة جدًّا فأنا لا أحب المعادلات، وهي كل ما فيها معادلات.			
٨	ليس عندي حماسة ولا رغبة في المذاكرة فماذا سأفعل بمذاكرتي؟!! ودائمًا ما يراودني هاجس أن أترك المدرسة، وأتعلَّم حرفة تنفعني، ولكني لا أملك القرار الجريء لذلك.			
٩	أجمل وقت أقضيه وأنا في الشارع بعيدًا عن حجرة الدراسة، والمذاكرة، وأتمنى أن ينتهي اليوم في اللعب.			
١٠	أحب المذاكرة في الضوضاء على صوت الإيقاع، والموسيقى، والأغاني، وكذلك أمام التلفاز.			
١١	المدرس يعاقبنا دائمًا بالضرب ويعطينا واجبات أكثر من طاقتنا فأنا أكرهه وأكره الذهاب إلى المدرسة.			

١٢	نحن نذاكر أنا وأخوتي في حجرة واحدة وأخي الصغير لا يجعلني أذاكر ودائمًا يمزق كراريسي، وكتبي، والحجرة بها التلفاز الذي تستمع له جدتي وجميع أفراد العائلة.			
١٣	ما أذاكره لا أراجعه إلا إذا كان عندي امتحان شهري، أو امتحان آخر العام.			
١٤	تنقصني كثرة التمارين والأسئلة التطبيقية على المادة، وبالتالي لا أفهم أجزاء كثيرة منها، وكذلك الكتب المتوفرة لها غير واضحة.			
١٥	أنا لا أثق في نفسي أني سأكون يومًا من الأيام شيئًا ذا قيمة أو لي وضع وبصمة، فأنا أشعر بالإحباط واليأس دائمًا.			
١٦	كثيرًا ما أضيع وقتي في أشياء لا فائدة من ورائها وإذا طلب منّي أحد شيئًا لا أقدر أن أقول له (لا) مع أني في أشدّ الحاجة لهذا الوقت في مذاكرتي.			

١٧	أفكر دائمًا في فتى أحلامي/ فتاة أحلامي، كيف ستكون حياتي بعد ذلك؟ وكثيرًا ما تنتابني أحلام اليقظة ولا أقدر على التخلص منها.			
١٨	أكره المدرسة لأنه لا يوجد أحد بها يسمع لي ويتحاور معي، فالكل يستخدم أسلوب التهديد، والدكتاتورية في إدارة المدرسة، ولم أشعر بأحد قريب مني.			
١٩	لا يوجد مكان مخصص لي لمذاكرتي، ولا لكي أضع فيه كتبي فالمكتب للجميع، وكذلك حافظة الكتب للجميع.			
٢٠	لا أستطيع تلخيص المادة إلى نقاط كما يفعل زملائي، فأنا أظل أردد الموضوع حتى أحفظه عن ظهر قلب، ثم أكتبه في الامتحان بنصه، ولا أحاول فهمه، ولذا يستغرق ذلك مني الوقت الكثير، والجهد الكبير.			

٢١	ليس لهذه المادة علاقة بالواقع، ولذلك فأنا لا أقدر على تخيُّل محتوياتها، ولا معلوماتها.			

مفتاح الإجابة

- ☒ ضع لكل (نعم) (٣) درجات.
- ☒ وضع لكل (أحيانًا) (٢) درجتين.
- ☒ وضع لكل (لا) (١) درجة واحدة.
- ☒ وذلك في الجدول التالي، ثم ضع النتائج في أرقامها الصحيحة، ثم اجمع أرقام كل مشكلة، واقسمها على (٩)، واضرب الناتج في (١٠٠).
- ☒ تحصل على نسبة مئوية، اختر أعلى النسب تكن هي المشكلة الرئيسية التي تعيق العبقري عن النجاح والتفوق، ثم يأتي التدرّج في النسب بعد ذلك.

المشكلة	مهارات الحياة	تنظيم الوقت	التركيز	المدرسة	مكان المذاكرة	طريقة المذاكرة	المادة الدراسية
أرقام الأسئلة	١- ٨- ١٥-	٢- ٩- ١٦-	٣- ١٠- ١٧-	٤- ١١- ١٨-	٥- ١٢- ١٩-	٦- ١٣- ٢٠-	٧- ١٤- ٢١-
المجموع							
النسبة المئوية							

إذن، المشكلة الرئيسية هي:..

....

....

والمشكلة الفرعية هي:..

....

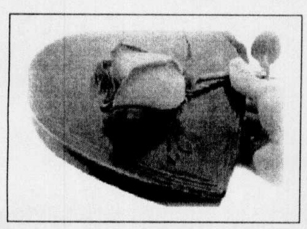
....

ولكن.. هل وعيت احتياجات ابنك الضرورية كي تلبّيها، هل سعيت لفهم هذا الذي يقف أمامك الآن.. كيف يفكّر؟ ماذا يدور بعقله؟ ماذا يحتاج؟!

ماذا يحتاج أولادنا العباقرة؟



هم يحتاجون إلى إمكانات من المحيطين به والبيئة مثل:



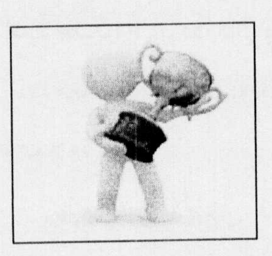
الدعم الأسري: لا بد أن يشعر بل يعيش دائمًا في حالة الدعم الكامل منكما، أنتما معه دائمًا إذا ما أهمته مهمة كنتما بجواره.. هكذا يشعر حتى لو لم تكونا في نفس المكان.. أنتما تساعدانه، لا أن تقوما بدلًا منه بكل ما يريد؛ ابنك دائمًا يحتاج إلى الحب، ولا بد أن يشعر أن هذا الحب لشخصه كونه ابنكما لا لعمله، أو سلوكه، هو حب خالص وهو مستمر حتى إذا اسودّت الحياة في وجهك، ويئست من إصلاحه، فهذا لا ينفي تعلّق نياط قلبك به فهو فلذة كبدك، وقطعة من فؤادك.. هل هو كذلك؟.. يجب عليكما أن ترددا دائمًا بأية لغة كانت، وأية لهجة هي لكما «أنا لا أتفق معك فيما فعلت، أو فيما قلت، ولكن هذا لن يؤثر أبدًا على حبنا والعلاقة بيننا».

التواصل الأسري: فنون التواصل والاتصال من الفنون المهمة لحياتنا فكل ما نقوم به هو عملية اتصال سواء كان ذلك لفظيًا بالكلمات، أو غير لفظي بالإشارات، والإيماءات.. إذا نظر ولدك لعينيك أعطته شعورًا بالطمأنينة، والحب، والرحمة، وكذلك

ضجرًا وضيقًا حينما يشذ عن الطريق المعتدل السليم، ابنك يحتاج إلى الأمان في كل ما يقوم به في مأكله، ومشربه، وملبسه، وكذلك عواطفه، وأحاسيسه.



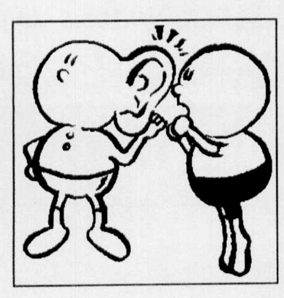
القدوة الحسنة: كثيرًا ما رددت وأكاد أجزم أن أساس التربية الإيجابية الصالحة هي القدوة، ابنك أو ابنتك سيقلدانك في كل ما تفعل، لا تظن أن أحدًا لا يرقبك وأنت تأتي هذا الفعل السلبي، الكل يراك الآن، إذا ما استخدمت الضرب كوسيلة لعقاب أولادك سيستخدمه هو كذلك لعقاب أخته، وأصدقائه.



المكافأة ومبدأ التحفيز: أظن أننا نتفق معًا على أن طبيعة الإنسان تهفو إلى المكافأة من غيره حتى لو كانت صغيرة لا قيمة لها ولا أنسى ذلك الرجل المعمم (يلبس عمامة) الذي كان كلما رآني دسّ يده في جيبه، وأخرج قطعة من الحلوى لم أذق حلاوة مثلها حتى اليوم، وكم غيّرت في شخصيتي.. الإنسان

يتمنى المكافأة حتى لو بكلمة، أو بإيماءة لا تكلّفك شيئًا، وإلا لما كانت الجنة تحفّزنا على العمل، والمثابرة، وتحمل صخور الحياة الجارحة.

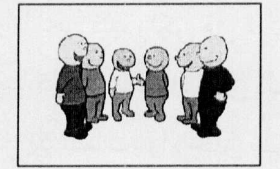
الاستماع الإيجابي: نحن نحتاج لمن يسمع لنا حتى لو لم يغير واقعنا وما نحن فيه، ولكن هى غريزة خلقها الله فينا كذلك ابنك يحتاج إلى ذلك الاستماع بل الإنصات، والإيجابي منه عن طريق مشاركتك فيه، ولن يغيب عن خاطري ذلك الرجل الريفي الذى لم يحصل على



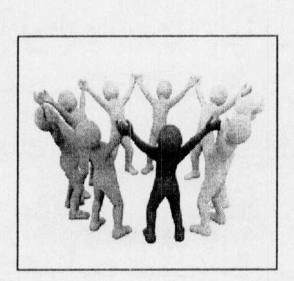
أرفع الشهادات في التربية (رحمه الله) عندما كنت أجلس لأحكي له حادثة حدثت لي وهو يشاركني انفعالاتي يضحك عندما يتطلّب الموقف ذلك، ويكاد يبكي عندما يتطلّب الأمر ذلك، مع أنّي كنت أزيد بعض البهارات على الأحداث، وهو موقن أنها لم تحدث، ولكني لم أسمع منه يومًا (أنت كاذب) حتى مرّت الأيام، وخجلت أن أضيف تلك البهارات مادامت الوجبة رائعة بدونها.. اجعل لك يوميًا وقتًا تستمع فيه لأولادك حتى لو كان قصيرًا، وأصغ إليهم باهتمام وشاركهم.. كذلك اجعلهم يشاركونك بعض همومك.. ودربهم على الاستماع فأنت بذلك تنمى عندهم لغة المشاعر والتى باتت من الأشياء المنقرضة، فأنت أشعرتهم بأن لهم قيمة، واحذر أن تهزأ من تعليقاتهم مهما كانت.. وانزل

لمستواهم ولغة حوارهم: (من كان له صبي فليتصابَ له) حديث شريف.

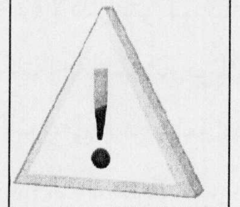
التواصل مع الآخرين: تخيل إنسانًا يعيش وسط بشر لا يحادثهم، وهم كذلك، لا يعاملهم، وهم كذلك، انظر ما شكل حياته؟ أظنها تعيسة يحتاج ابنك لأن تعلمه كيف يقبل الآخرين، ويتعامل معهم يفهمهم ويفهمونه، يحبهم ويحبونه، يتعايش معهم ويقبلونه.



المناخ الإيجابي: العبقري يحتاج لأن يحيا في مناخٍ وجوٍّ تسوده الإيجابية، كل مَنْ حوله يفكّر في الحاضر، وغدًا لا أن يحيا في الماضي، يعيش سلبياته بكل ما تحمله من آلام وأوجاع.. هو يحتاج إلى مناخ إيجابي في كل مكان يذهب إليه: في البيت، والمدرسة، والشارع حتى في المحلات التجارية، وذلك بمساعدتكما، ومراقبتكما له.

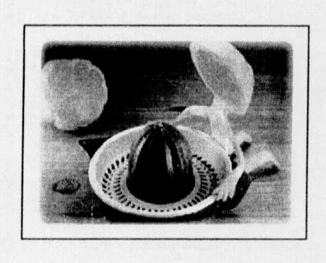


القوانين والقواعد: ابنك يحتاج إلى قوانين وقواعد واضحة ومحددة، تنظّم



حياته، وكذلك علاقاته بكل شيء يحيط به.. فبلا قوانين تنقلب حياتنا لغابةٍ، البقاء فيها للأقوى، لا للأصلح، وتسود فيها الفوضى، وتعمها السلبية، وينتشر عليها الظلام، لذا يجب عليكما وضع القوانين المحددة للعلاقات، ويمكنكم الاستعانة بكتابنا (دستور العائلة الفعالة)، وذلك في وضع هذه القوانين والقواعد.

الأنشطة والألعاب: ابنك العبقري يحتاج إلى الكثير من الأنشطة والرياضة سواء البدنية منها أو الذهنية فكل جزء في جسمنا يحتاج إلى تنشيط من آن لآخر، وإلا فمصيره الكسل والخمول، ثم انقضاء الحياة..



صحبة العقيدة: ابنك يحتاج أن تشركه في مجتمعك العقائدي، يعرف أصول دينه، وترتفع إيمانياته، وروحانياته، وذلك مرة على الأقل أسبوعيًّا، خلاصة القول في ما يحتاجه أولادنا العباقرة من احتياجات خارجية كما قال (باملا ايسبيلاند) في كتابه (أبناؤنا وأسباب النجاح): «كل ما



يحتاج إليه الأطفال هو اهتمام الكبار بهم» ما ذكرناه هو ما يحتاجه من المحيطين والبيئة.

(الاحتياجات العشر)

١- الدعم الأسري.

٢- التواصل الأسري.

٣- القدوة الحسنة.

٤- المكافأة ومبدأ التحفيز.

٥- الاستماع الإيجابي.

٦- التواصل مع الآخرين.

٧- المناخ الإيجابي.

٨- القوانين والقواعد.

٩- الأنشطة والألعاب.

١٠- صحبة العقيدة.

كذلك ابنك يحتاج إلى إمكانات داخلية نابعة من شخصيته مغروسة بداخله ومنها:



الرغبة الداخلية: والرغبة هي الإيمان والوقود المحرك لطاقة الحماس الأساسية للحياة، تخيل إنسانًا بلا حماس،

لا شك أنه إنسان ميّت لا قيمة له على خريطة البشر، لذا فابنك يحتاج إلى دوافع داخلية تحرّكه، ولا بد لك أن تنمي هذه الدوافع داخله.. الرغبة تعطيه القدرة على الإنجاز.. والإنجاز يشعل طاقة الحماس، وتستمر الحياة وتتطور.

كيف نوقظ الحماس داخل نفوس أولادنا العباقرة؟

- ☒ أن نجعله يرى الموضوع بصورة إجمالية (هذا سيكون شكلك ووضعك لو فعلت ذلك).
- ☒ نساعده أن يضع أهدافه بنفسه، ثم نناقشه في هذه الأهداف، والمناقشة في الخطوات حتى يصل إلى الهدف، والتأكد من فهم هذه الخطوات.
- ☒ يجب أن نركِّز على الأهداف الإيجابية، ولا نستخدم الطعام، ولا الحب كوسائل في عملية التحفيز.
- ☒ التحدث بإيجابية عن نفسك وكذلك عنه ودائمًا نبدأ بالمدح في بداية الحديث، ونجعله مدخلًا للتوجيه.



الطموح التعليمي: ابنك يحتاج لأن يشعر ويعيش معنى العبقري، معنى أن تهفو نفسه لأن يصعد ليلتقط هذا النجم الشامخ، خطوة

تتلوها خطوة، لابد أن يطمح دائمًا في المعالي، وتبتعد نفسه عن المذلات والحفر.

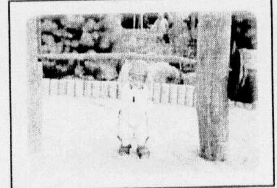
ومن لا يحب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

دائمًا هو في شموخ النسور، لا ذلّة الفئران والجرذان.. ولن يتأتى له ذلك إلا إذا كنت أنت كذلك؛ فالبيت العزيز تنبت فيه نبتات العزّة، والعبقرية.

الالتزام، والانضباط في الأداء المدرسي: ابنك يحتاج -لكي يكون متفوّقًا- إلى الانضباط، والالتزام في الأداء المدرسي سواء الذهاب للمدرسة مبكّرًا، والتركيز أثناء الشرح، وسؤال مدرسيه عما لا يفهم ويستوعب، ثم التزامه بأداء واجباته



ومذاكرته ولا يتم ذلك إلا عن طريق برمجته بالقوانين، والقواعد، والتزام كل من في البيت بها، وتطبيقها.



تقدير الذات: ابنك يحتاج إلى أن يقدر نفسه وذاته، فالنجاح في الحياة يحتاج إلى هذا التقدير، وكما تقول د. **نانسي ويلوت** (أستاذ علم النفس

بجامعة كولومبيا): «إن صورتنا عن أنفسنا تُساهم بفاعلية في نجاحنا؛ لأن أي خلل يحدث في هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير إمكاناتنا، ومستقبلنا، وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل».

لذا ننصح بالآتي:

- احذر كما كررنا مرارًا وتكرارًا أن تعقد المقارنات بين ابنك والآخرين، فهذا يؤدي إلى الشعور بالإحباط، وشلّ الحركة.
- تحدث مع ابنك عن تميّزه، وشجّع ايجابياته، وأقنعه بذلك وردده كثيرًا أمامه.
- تمسّك بالقوانين، والقرارات في المنزل والتي وضعتها، واتفقتما عليها، ولا تتراجع؛ فذلك يكسب احترام الذات.
- لا تجلده كثيرًا، فيتعلّم جلد الذات، ويتعود عليها فيهين نفسه، ويفقد تقديره لذاته واحترامه لها.
- علِّمه الاستقلالية الذاتية فذلك يكسبه قوة في الشخصية.

الثقة بالنفس: ابنك يحتاج إلى أن يثق بنفسه، يثق بقدراته يشعر من داخله أنه قادر على تحقيق أهدافه،



فهل سعيت لتغرس ثقته بنفسه؟.. نحن نراقب العبقري في كل تصرّفاته ونحاسبه محاسبة عسيرة، تخيّل نفسك أنك مراقب، كل ما تفعله وراءك من يراك، ويشاهدك، ويعاقبك؟.. كيف بك وكل من حولك يسألك ماذا فعلت؟ ولماذا فعلت؟

ودائمًا افعل، ولا تفعل.. هل ذلك يبني الثقة في نفس ابنك.. إن كنت تظن أنك تراقبه فقط فأنت مخطئ فهو يراقبك أيضًا، ويصورك، وسيستخدم أدلته ضدك في يوم من الأيام حينما يحتاجها، فساعده أن يبني ثقته بنفسه.. كذلك العبقري الذي وقف في وجه عمر بن الخطاب وهو يعبر الطريق، وقال له: «لم يكن الطريق ضيقًا فأوسع لك، ولم أقترف ذنبًا فأهرب منك».. واعلم أن كل عبقري يختلف تمامًا عن غيره، فعامله كوحدة واحدة منفصلة عن زملائه، ومراعاة الفروق الفردية بين عبقري وآخر، واعرف الخطوات الأولى لبناء الثقة بالنفس وهي:

- ☒ إشباعه من معين الحب المتدفق الذي يعلو على المادية، فحبك له لا بد أن يشعر أنه لذاته لا لعمله وأفعاله، وعليه أن يشعر أن هذا الحب مستمر حتى في أشد ساعات الغضب والتعب،

فيجب دائمًا أن تردد على مسامعه «أنا لا أتفق معك فيما قمت به، ولكن هذا لا يؤثر على حبنا والعلاقة بيننا».

- والأمان والتغذية الجيّدة، والمسكن الجيد، واحتياجاته العاطفية كلها كفيلة أن تغرس الثقة في نفسه.
- بناء العلاقات شيء مهم لبناء الشخصية، وبالتالي زيادة الثقة بالنفس، فالقدرة على التواصل مع الآخرين، والتصرّف في المواقف الاجتماعية، وفهم مشاعر الآخرين، ومشاركتهم أفراحهم وأتراحهم يبني الثقة في نفس ابنك.
- القدوة الحسنة: ابنك يراقبك، وسيفعل مثلما تفعل؛ فإذا كنت تعتمد الضرب أسلوبًا للعقاب فهو سيستخدمه كذلك أسلوبًا للعقاب مع زملائه، وإخوته، لذا لا بد لك أن تغيِّر عاداتك السلبية لتصنع قدوة حسنة لأولادك.
- الدعم، والتشجيع من الحاجات الضرورية التي نحتاجها في حياتنا، ولذا لا بد أن يثق العبقري في أنكما ستشجّعانه حينما يفعل شيئًا نافعًا ومفيدًا.
- المكافأة مهمة جدًّا لمعرفة الصواب من الخطأ، ولو على القليل.

☒ (أنا فخور بك وبإنجازاتك).



اتخاذ القرار: من الحاجات الداخلية التي يحتاجها ابنك كيفية اتخاذ القرارات الخاصة به، ولذا يجب عليك إعطاؤه الفرصة والخيار لاتخاذ قراره، وبخاصة في خصوصياته وأموره الحياتية: كاختيار ملابس الخروج، واختيار طعامه، ونوع اللعبة التي يرغب فيها، اتركه يحاول ويخطئ، ويتعلَّم من خطئه مادامت هذه القرارات ليست مصيرية..

أذكر أننا كنا في الحر الشديد والعرق يتصبب ونكاد نخرج من ملابسنا وأصرّ «عبدالله» ابني أن يرتدي معطفه الشتوي، وأنا أعلم تمامًا أنه سيضايقه، ولكن قلت له أنت صاحب القرار، ولكن اشترطت عليه «لن تستطيع خلع المعطف إلا حينما نعود للمنزل مرة أخرى».. فوافق، وانتهزتها فرصة، وخرجنا، وبدأ الضيق يظهر على وجهه وأنا لا أعير الأمر أي اهتمام، وبدأ يتمتم بكلامٍ لا أفهمه، ماذا تظن أنه يقول في ذلك الوقت؟

ضع في ذهنك آراء أولادك، فإما أن تقنعهم بوجهة نظرك، أو يقنعوك هم بوجهة نظرهم.

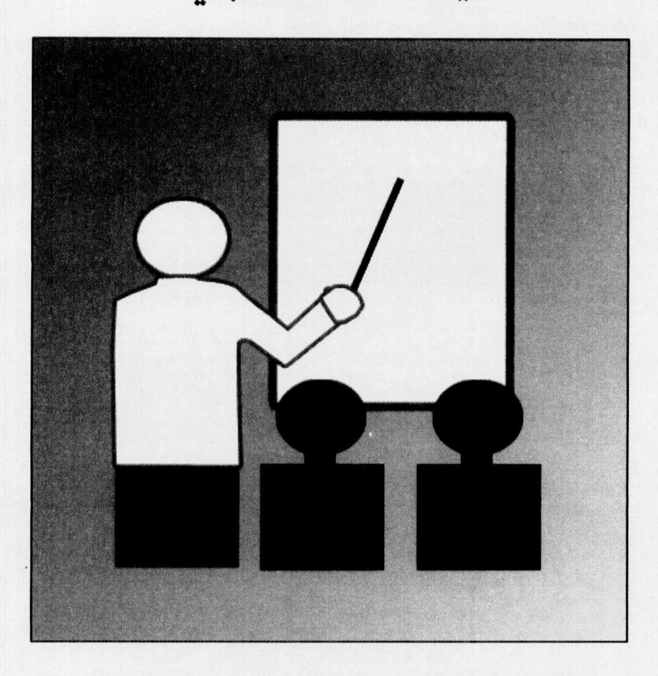
الإنسان دائمًا يزداد حماسه، وترتفع رغبته في الإنجاز في الأمور التي له رأي فيها، أو جاءت على هواه، أو هو صاحب القرار.

التوقُّع الإيجابي: ابنك يحتاج إلى أن يكون توقعه عن نفسه، وعن أفعاله إيجابيًّا، ولن يتم ذلك إلا إذا كان توقعكما إيجابيًّا، وألا تجعل ابنك كبش فداء لأخطائك، فلا تحمله دائمًا اللوم.



هل لنا دور في تقييم المدرسة واختيارها؟

كيف أختار مدرسة ابني؟



سل نفسك هذه الأسئلة، ثم أجب عليها، وحدد مدى فهمك لدور المدرسة

م	الأسئلة	نعم	أحيانًا	لا
١	هل تصلكم باستمرار معلومات دورية حول كل ما يتعلمه ولدكم في المدرسة؟			
٢	هل ساعدتكم المدرسة في تهيئة الجو لقبول وحب ولدكم لها منذ اليوم الأول؟			
٣	هل تشعرون أن المدرسة مكانًا آمنًا ولطيفًا؟			
٤	هل الواجب المدرسي شائق، وخفيف وجذاب؟			
٥	هل تشعرون بالهدف من الواجب المدرسي، ومدى أهميته؟			
٦	هل يحضر ولدكم ومعه دفتر يوميات، أو ملاحظات مكتوب فيه تعليق المدرس اليومي؟			
٧	هل يشعر ولدكم بالقدرة على التحدث مع أستاذه والتحاور معه؟			
٨	هل يمكنكم التحدث والتحاور مع مدرس ولدكم بسهولة وفهم؟			

٩	هل يمكنكم التحدث مع المدير، أو المديرة بسهولة؟			
١٠	هل لديكم فكرة عن أنواع العقاب في المدرسة، وهل يستخدمون الضرب كأحد أنواعه؟			
١١	هل تنتهج المدرسة أسلوب الحوار في التعامل مع الأولاد؟			
١٢	هل تهتم المدرسة بالكشف عن الموهوبين من الطلاب، وتنمية ورعاية هذه المواهب؟			
١٣	هل تهتم هذه المدرسة بتدريس مهارات التفكير، واستخدامها في الحياة؟			
١٤	هل تقدم هذه المدرسة دورات تأهيلية، وتكوينية للآباء، والأمهات، وتلزمهم بالحضور لتنمية قدراتهم في تربية أولادهم؟			
١٥	هل تستغل المدرسة الفترة الصيفية لتدريب الطلاب على مهارات الحياة،			

	وتنمية قدراتهم العقلية؟			
١٦	هل يوجد بهذه المدرسة مركزًا للاستشارات النفسية، والتربوية، والاجتماعية؟			
١٧	هل مباني المدرسة، ومنشآتها صالحة من حيث نظافتها، وراحتها، ونظام التهوية، والإضاءة فيها؟			
١٨	هل وسيلة المواصلات المعتمدة لدى المدرسة آمنة، ومريحة، وأسلوب المشرفة يتميز بالرُّقي والفاعلية؟			
١٩	هل يوجد بالمدرسة صالة للألعاب، وملعب للأنشطة المختلفة؟			
٢٠	هل يوجد طبيب مقيم بالمدرسة، أو كشف طبي دوري يُطلب من الأولاد؟			
٢١	هل تمت زيارتكم في بداية التحاق ولدكم بالمدرسة من قبل مشرفة نفسية، أو اجتماعية لدراسة البيئة اللازمة للعبقري، والتعاون معكم في ذلك؟			

٢٢	هل يوجد على الأقل تواصل أسبوعي بين البيت، والمدرسة حتى لو عن طريق الإنترنت، أو التليفون؟			

مفاتيح الإجابة

☒ ضع لكل نعم درجتين.

☒ ولكل أحيانًا درجة واحدة.

☒ ولكل لا صفرًا.

☒ واجمع النتيجة.

☒ من: (٣٠ - ٤٤) هذه المدرسة مميزة وفعّالة.

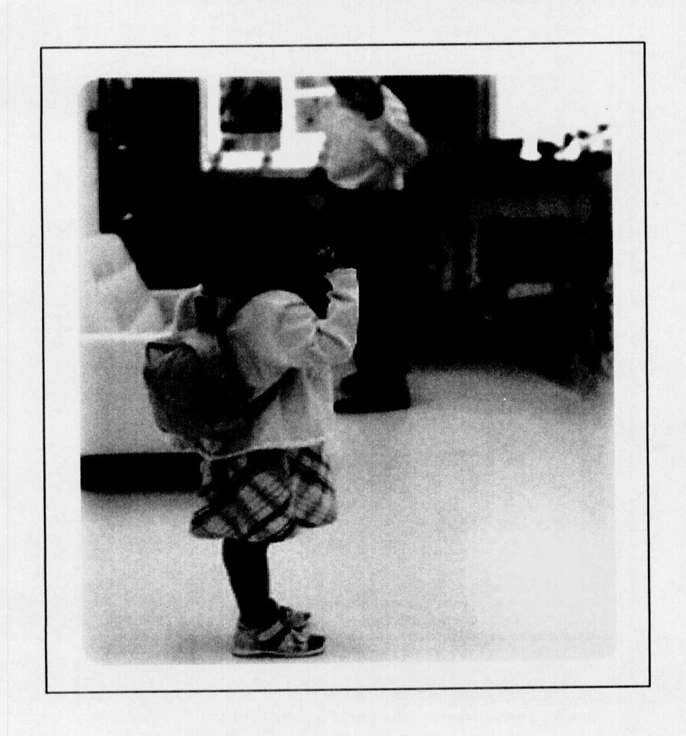
☒ من: (٢٢ - ٣٠) هي في طريقها للتميز والفاعلية.

☒ من: (١٠ - ٢٢) هي مدرسة متوسطة الفاعلية، وتحتاج لمجهود.

☒ من(٠ - ١٠) هي مدرسة هدّامة ستخرج جيلًا ضعيف التفكير والاتزان، حتى لو كان متفوّقًا.

كيف نهيئ

أولادنا العباقرة لدخول المدرسة؟



تدريبه على الانتباه والتركيز: عن طريق فهم من يتحدث إليه من خلال:

- ☒ التوجيهات الواضحة المحددة.
- ☒ تكرار التوجيهات أكثر من مرة، والتأكُّد من فهمها.
- ☒ تخصيص مكان بالمنزل، ونطلق عليه اسم المدرسة، وفيه يتم حكاية الحواديت، والقصص، والألعاب الجميلة، ثم تدريجيًّا دراسة منهج منتظم.
- ☒ تعليم الإصغاء، والاستماع.
- ☒ التركيز على سؤاله دائمًا؛ ما رأيك في..؟

المتطلبات الجسدية المختلفة: كالجلوس بهدوء لفترة طويلة، والتدريب على ذلك ٥ دقائق إلى أن نصل لـ٢٥ دقيقة.

مستوى الضجيج: علموه الهدوء، والصمت حين الضجيج، حتى يتعود أن يستوعب ويركّز في الضوضاء، ونعلمه أن كل عبقري يجب عليه أن يصمت، وبالتالي سوف يذهب الضجيج، وتختفي الضوضاء إلى غير رجعة.

قل له وأخبره أن يجلس هادئًا، يداه هادئتان، ورجلاه هادئتان، وينظر إلى المعلمة، ويركّز على السبورة، ويستوعب، ويفهم ما تقول، ويكرره بعد ذلك.

العادات الغريبة عليه: يجب أن نفهمه بعض العادات الغريبة والتي سيقابلها من أول يوم للمدرسة مثل:

- ☒ جرس المدرسة.
- ☒ الوقوف في صف.
- ☒ انتظار دوره.
- ☒ جلوسه مع الآخرين.
- ☒ ينتظر المدرِّسة.

لو لم يتم إفهامه ذلك والتدريب عليه فربما يصاب العبقري بالقلق والخوف، وبالتالي الضغط والإجهاد، وبالتالي سلوك وأداء دون المطلوب، ثم برمجة سلبية عن المدرسة، والتعليم عامة.

التعامل مع الغرباء: يجب استغلال بعض الفرص الحياتية لتدريبه على التواصل، والتفاهم مع الآخرين، واستقبالهم، وتوديعهم، لذا:

☒ رافقوه واجلسوا معه أول يوم.

☒ قدموا هدية لمعلمته، ومشرفة الباص لتقديمها له على أنها بمناسبة قدومه للمدرسة.

☒ يقوم هو بتقديم هدية للفصل حتى يزول الحاجز النفسي.

اختبر طريقتك في التعلم

أنت وزوجتك؛ حتى يتم إما غرس الطريقة -إن كانت سليمة- في نفوس الأولاد، أو تعلم الطريقة الصحيحة، وبالتالي غرسها.

أجب، وأجيبي بنعم أو لا:-

م	الأسئلة	نعم	لا
١	هل من المفروض أن تحلوا المشكلة، أو التفكير في الإجابة الصحيحة من المرة الأولى؟	نعم	لا
٢	هل تعتقدان أن التقليد، والمحاكاة من طرق التعلُّم؟	نعم	لا
٣	هل تعتقدان أن المناقشة، والمحاورة، وكثرة الأسئلة حول الموضوع تؤدي إلى رسوخه في الذاكرة، وطرق سليمة من طرق التعلُّم؟	نعم	لا

٤	هل تعتمدان على تكرار الأمر، أو الموضوع أكثر من مرة حتى تتمكنا منه، وتستوعباه؟	نعم	لا
٥	هل تقومان برسم خريطة ذهنية (كرسم مبدئي) للموضوع قبل تعلُّمه؟	نعم	لا
٦	هل تقومان بطرح العديد من التساؤلات داخل الموضوع أثناء تعلُّمه (لماذا.. كيف.. من أين؟)	نعم	لا
٧	هل يصيبكما الملل، أو تشعران بشعور الإحباط مع أول محاولة فشل، أو إخفاق؟	نعم	لا
٨	هل تضعان هدفًا، أو أهدافًا مسبقة لتحقيقها؟	نعم	لا
٩	هل تقومان بعمل روابط جيدة في الذاكرة بين ما تتعلمانه، والواقع، أو تطبقانه كمهارة ليثبت في الذاكرة الدائمة؟	نعم	لا
١٠	هل تعتقدان أن المراجعة مهمة لتثبيت المعلومة؟	نعم	لا
١١	هل تعتقدان أنه يجب الجلوس على الكتاب والمذاكرة وقتًا طويلاً دون فترات للراحة؟	نعم	لا

مفاتيح الإجابة

☒ **السؤال الأول:** (لا) فالتجربة، والمحاولة تعمل على تثبيت الحل، وتثقل من قيمة النتيجة في النفس.

☒ **السؤال الثاني:** (نعم) بداية خطوات التعلّم هي المحاكاة، والتقليد كتقليد المشي وغيره، ثم يأتي بعد ذلك الإبداع وتبدأ الاستقلالية.

☒ **السؤال الثالث:** (نعم) المناقشة الذاتية، والمناقشة مع الآخرين دائمًا تؤدي إلى فهم الموضوع، وحفظه فترة أطول في الذاكرة.

☒ **السؤال الرابع:** (نعم) يُعد التكرار من طرق الحفظ وتنمية الذاكرة.

☒ **السؤال الخامس:** (نعم) الخريطة الذهنية تعطي الموضوع فهمًا، واستيعابًا، وتركيزًا في المخ.

☒ **السؤال السادس:** (نعم) كثرة الأسئلة، والتساؤلات تؤدي إلى فهم الموضوع.

☒ **السؤال السابع**: (لا) فالملل وسرعة اليأس من الأشياء التي تقلل القدرة على التعلُّم العبقري؛ والأمل، والصبر من أساسيات التعلّم الفعّال.

☒ **السؤال الثامن** : (نعم) فالأهداف تقود لمتعة التعلُّم وتوضِّح الطريق.

☒ **السؤال التاسع**: (نعم) فالروابط والتطبيق للمعلومة كمهارة يقود إلى ذاكرة قوية، وقدرة على استرجاع المعلومة بيسر وسهولة.

☒ **السؤال العاشر**: (نعم) فالمراجعة أساس مهم جدًّا من أساسيات تثبيت المعلومة، والاحتفاظ بها.

☒ **السؤال الحادي عشر**: (لا) فيجب الترويح بين الفترة، والأخرى لتنشيط المخ، وتنظيم الذاكرة.

أولادنا العباقرة، والصعوبات

كيف نساعد أولادنا العباقرة على التغلُّب على الصعوبات؟



اجلس مع أولادك، واعرف كيف يتعاملون مع الصعوبات، والعقبات، هل تعوقهم عن التقدم في طريق التفوّق أم أنهم يرتكزون عليها للصعود إلى النجاح، والتفوق، والتميُّز؟ اختبر الآن طريقته:

م	السؤال	نادرًا	أحيانًا	دائمًا
١	هل الصعوبات التي تقابله مثلاً عند حل مسألة ما تثبطه، وتجعله يترك المذاكرة، ويبحث عن شيء آخر يلهيه؟			
٢	هل هو دائمًا يلقي اللوم على غيره حينما تقابله عقبة أو صعوبة؟			
٣	هل يهرب ولدكم من الصعوبات ليفعل أمورًا أخرى؟			

٤	هل يشلُّ تفكيره ولا يدري ماذا يفعل حينما تقابله صعوبة ما، ويشعر أنه وقع في ورطة كبيرة؟			
٥	هل ابنك لا يذاكر إلا وأنت بجانبه؟			
٦	هل هو دائمًا في حاجة لمن يطلب منه المذاكرة ويزيد رغبته وحماسه؟			
٧	هل يكره المذاكرة ويظل عابس الوجه طالما هو يذاكر، أما حينما يلعب فهو مرح، وفرح، ومسرور؟			
٨	هل يعمد دائمًا إلى مقارنة نفسه بغيره في الأمور السلبية؟			
٩	هل يكون ابنك في شدة الفرح بيوم العطلة الأسبوعية؟			
١٠	هل ينفر ابنك من الجلوس على مكتبه ودائمًا يهرب من حجرته؟			

مفاتيح الإجابة

بعد الانتهاء من الإجابات، نضع أمام كل «نادرًا» (٣) درجات، وأمام كل «أحيانًا» درجتين، وأمام «دائمًا» درجة، ونقوم بجمع الدرجات.

- ☒ من (٢٠-٣٠) ابنك قادر على تحدي الصعاب، وعنده دافع ذاتي يحرّكه.
- ☒ من (١٥ - ٢٠) متوسّط الدافع يحتاج إلى زيادة الرغبة والحماس.
- ☒ أقل من (١٥) هو منعدم الحماس، والدافعية، وسريعًا ما يهرب من المشكلات، ويحتاج إلى تطبيق برنامج مكثف.

إذن..

كيف نتعامل مع التحديات والصعوبات؟

هناك خمسة مواقف غالبًا ما نتعامل بهم أمام ما يقابلنا من تحديات، وصعوبات وهم:

١ - النمط الحصاري.

٢ - النمط القتالي.

٣- النمط الهروبي.

٤ - النمط الجمودي.

٥- النمط الاحتشادي.

ولكل نمط من هذه الأنماط شخصية تتميز بها، فهل من الممكن معرفة سمات، وصفات هذه الشخصية؟.

أولًا: صاحب النمط الحصاري: (يحاصر)

☒ يحاصر الصعوبات، ويحكم الزمام حولها، ولا يتركها تفلت.

☒ يمكن انتشار العدوى.

☒ يفكّر خارج إطار الصعوبات.

☒ يركّز على الحلول وبدائلها.

☒ نظرته للأمام لا للخلف.

☒ يستخدم النصف الأيمن من المخ في البداية، ثم يستخدم النصف الأيسر لاتخاذ قرار.

☒ متخصص في انتهاز الفرص.

☒ يفكّر بعمق، ويتأنّى في اتخاذ القرار، وإذا أخذه لا يتراجع عنه.

ثانيًا: صاحب الموقف الهجومي: (يهاجم)

☒ لا يقبل التغيير.

☒ يفضِّل دائمًا ما هو آمن، ومألوف.

- ☒ لا يقبل خوض أي نوع من المخاطر.
- ☒ يعمل دائمًا، وحدود تفكيره في المنطقة الآمنة.
- ☒ «غشيم» في تعامله مع الصعوبات، فيثير الآخرين تجاهه.
- ☒ يهجم بمجرد الاستثارة فيلغي تفكيره، ويندم بعد ذلك.
- ☒ لا يستطيع التحكُّم في ذاته.

ثالثًا: صاحب الموقف الهروبي: (يهرب)

- ☒ قد يدَّعي المرض، أو التعب.
- ☒ يهرب من بعض الأمور ليقوم بأمور أخرى، حتى لو كان لا يحبها.
- ☒ قد يتفادى أي اتصال بصري مباشر مع الكبار.
- ☒ قد يقوم بالأمور الآمنة مرارًا وتكرارًا.

رابعًا: صاحب الموقف الجمودي: (يجمد ويثبت)

- ☒ عندما تتجه أنظار الحاضرين إليه تضيع الكلمات من على شفتيه ويعجز عن التصرّف.
- ☒ يصاب بالارتباك، والصمت، والقلق، عند طرح أسئلة عليه مع أنه يعرف الإجابة عليها.

خامسًا: صاحب الموقف الاحتشادي: (يحتشد)

☒ يريد دائمًا أن يكون برفقة أصدقائه.

☒ يريد أن يكون دائمًا مثل أصدقائه لا أن يتميز عليهم وسط التجمعات.

☒ غالبًا ما يكون قليل الطموح، وضعيف الحماس.

تمرين

اكتب أمام المواقف الآتية نوع التصرف، أو السلوك (حصاري – قتالي – هروبي – جمودي – احتشادي).

١ – ذهبتم في نهاية الأسبوع لشاطئ البحر للمرح، ونزل الأولاد الماء، ولكن ابنك بعد أن خلع ملابسه، وارتدى ملابس البحر جلس يلعب على الشاطئ، ولم يقترب من الماء خوفًا من الغرق مع أن كل الأطفال الآن في الماء، وفيهم من هو أصغر منه سنًّا. (ح – ق – هـ – ج – ا)

(اختر الحرف المناسب للسلوك)

٢ – في المدرسة وفي حصة الألعاب يرفض ابني المشاركة في أية لعبة عنيفة، أو حتى غير عنيفة خوفًا من أن يصاب بأذى. (ح–ق–هـ–ج–ا)

٣– عند الذهاب لشراء ملابس جديدة، وأحذية، تفضل ابنتي نوعًا محددًا من الملابس، والأحذية لا تريد تغييره خوفًا من أن يكون الشكل الجديد غير مناسب، أو مألوف عليها. (ح– ق– هـ – ج – ا)

٤- عندما يرى ابني أحدًا في ورطة، أو يشاهد أخته حدث لها مشكلة يسرع ليختبئ لا أن يُقبل لمساعدتها.(ح- ق- هـ - ج - ا)

٥- عند زيارة ضيوف لنا في المنزل يهرب ابني، أو تهرب ابنتي خشية مقابلة هؤلاء الضيوف.(ح- ق- هـ - ج - ا)

٦- يسمع ابني ما أريد الحصول عليه من المطبخ، ولكنه لا يلقي لي بالًا، ويمثّل أنه نائم.(ح- ق- هـ - ج - ا)

٧- دائمًا ينظر ابني للأرض عندما يتحدث مع من هو أكبر منه. (ح- ق- هـ - ج - أ)

٨- عندما نفاجئ ابننا بسؤال لم يكن متوقعًا يصيبه حالة من الذهول، والتصلُّب في حركاته، ولا يستطيع الكلام.(ح- ق- هـ - ج - ا)

٩- ترتبك ابنتي بشدة عندما يزورنا أحد، ويعلقون على ملابسها، أو ينظرون جميعًا إليها في وقت واحد.(ح- ق- هـ - ج - ا)

١٠- تحفظ ابنتي الدرس لتلقيه في الإذاعة المدرسية، وأراجعه معها، وأتأكد تمامًا من قوة حفظها، ولكنها تتعثّر حينما تظهر أمام زملائها، ومدرسيها.(ح- ق- هـ - ج - ا)

١١ - لا يستطيع ابني أن يقوم بشيء بمفرده، فهو دائمًا يحتاج من يجلس معه ليذاكر، من يجلس معه ليأكل، من يجلس معه ليلعب.

(ح- ق- هـ - ج -ا)

١٢ - يرفض ابني رفضًا باتًّا أن يكون قائد الفريق المدرسي، فهو يريد أن يكون لاعبًا عاديًّا ضمن الفريق.(ح- ق- هـ - ج -ا)

الإجابة

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

كيف

نزيل مخاوف أولادنا العباقرة؟



١ – بداية لا بد من معرفة السبب أولًا، وتحديده جيدًا.

٢ – حاول جاهدًا ألا تظهر مخاوفك أمام أولادك؛ لأنهم سيقلّدونك، ويصبحون نسخة منك.

٣ – اجعل لدى ابنك / ابنتك ذاتية القرار، لكن ضمن مراقبتك، واجعله دائمًا يعرف كيف يحدد سلبيات، وايجابيات العمل.

٤ – لن يتعلّم ابنك ما لم يخاطر ويخطئ، والنجاح لا يأتي دائمًا من النجاح، ولكن غالبًا ما يُخلق النجاح من رحم الفشل، وكما يُقال: (يأتي النجاح من القرارات الصائبة، والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور، والتقدير السليم للأمور يأتي من التجارب والخبرات، والتجارب والخبرات تأتي من التقدير الخاطئ للأمور).

٥ – تجنَّبوا الحماية الزائدة، فإن المصاعب تصنع عبقريًّا يفكِّر، ويتحدى، ويقاوم، ويبدع، ويبتكر.

٦ – فإذا كان سلوك ابنك قتاليًّا دائمًا، أو هجوميًّا وفق التعريف الذي ذكرناه، فضع خطة لتعليمه كل يوم شيئًا جديدًا، واجعله يجرّبه بنفسه، وينجح، ويتذوّق حلاوة النجاح.

٧- أما إذا كان سلوكه هروبيًّا في تعامله مع التحديات، وما يقابله من صعوبات.. فابدأ بتذليل تلك الصعوبات، وتفتيت تلك الصخور أمامه، وسهِّل له طريقة التغلب عليها.

٨- ولو كان سلوكه جموديًّا في مواجهة ما يقابله أكثر من المواقف التي تدعِّم الثقة بالنفس مثلًا القراءة بصوتٍ عالٍ أمام الكبار، أو حكاية قصّة أمام الآخرين.

٩- ولكن إن كان سلوكه احتشاديًّا أمام الصعاب؛ فابدأ في تعليمه كيف يكوّن رأيًا خاصًا به، ويتبناه، ويشرحه للآخرين، كيف يكون مستقل الشخصية؟ كيف يكون مميزًا؟

أولادنا العباقرة

والواجب المدرسي



كيف أتعامل مع أولادي وهم يؤدون الواجب المدرسي؟

الواجب المدرسي قضية تؤرّق العديد من الأسر، وترهق الأولاد إرهاقًا قد يغرس في نفوسهم كره المدرسة، والمادة، والمدرّس.

وقد يظن بعض المدرسين أنه من الضروري أن نشغل الأولاد بالواجب طوال يومهم، فلا يستطيعون التفكير في أمرٍ آخر.. ولكن أحدث الدراسات العالمية حددت أوقات الواجب وفقًا للمراحل السنية كالآتي:

السنة الدراسية	الوقت المحدد	المدة
المرحلة الابتدائية (الصف الأول، والثاني، والثالث)	ساعة واحدة	أسبوعيًّا
المرحلة الابتدائية (الصف الخامس، والسادس)	ساعتين	أسبوعيًّا
المرحلة الإعدادية (المتوسطة) الصف الأول، والثاني	٤٥ – ٩٠ دقيقة	يوميًّا
المرحلة الإعدادية (المتوسطة) الصف الثالث	١ – ٢ ساعة	يوميًّا

المرحلة الثانوية الصف الأول	١ – ٢ ساعة	يوميًّا
المرحلة الثانوية الصف الثاني، والثالث	٣ ساعات	يوميًّا

ولكن ما دورك في ذلك؟

١ – أن تجيب عن تساؤلات ابنك.

٢ – أن توفر الإمكانات، والوسائل التي تساعده على أداء واجبه.

٣ – المساعدة لا القيام بالواجب بدلًا منه.

٤ – التأكّد من المكان المناسب لأداء الواجب.

ويجب تجنُّب الآتي:

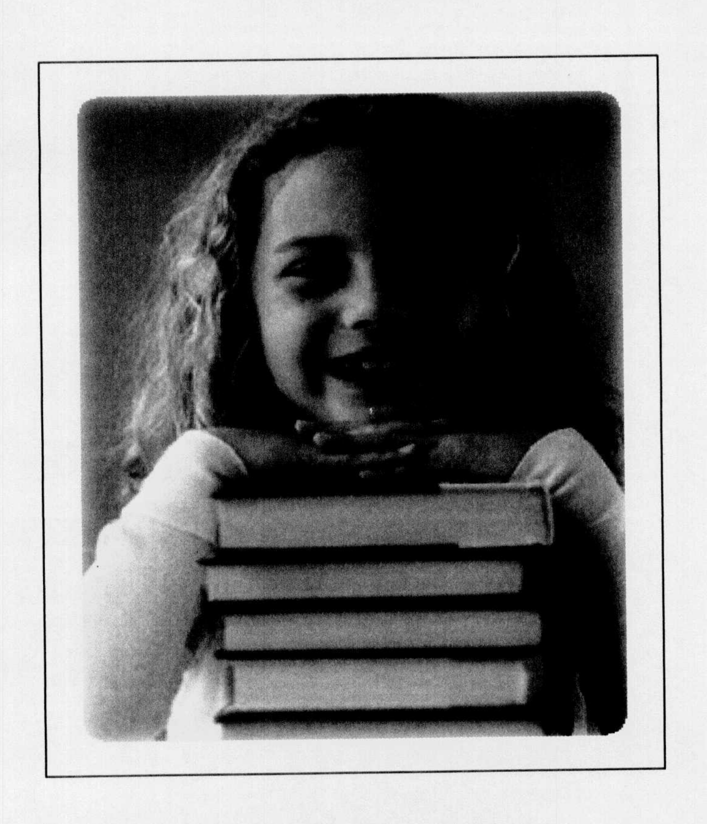
١ – القيام بالواجب بدلًا منه.

٢ – التظاهر بمعرفة كل شيء.

٣ – الافتراض أن العبقري هو السبب في الصعوبة في أداء الواجب..

كيف

أستفيد من البيئة المحيطة؟



أولًا: لا بد أن أكتشف ما هو موجود في بيئتي، في قريتي، أو مدينتي، ثم أحدد وقتًا أسبوعيًّا لزيارته، والتحدث عنه مثل:

- ☒ مكتبة عامة.
- ☒ مكتبة خاصة بالعبقري.
- ☒ متحف عام، أو خاص.
- ☒ منزل أثري.
- ☒ حديقة حيوان.
- ☒ غابة، أو متنزه عام.
- ☒ صالة عرض للآثار الفنية.
- ☒ مسرح.
- ☒ صالة سينما.
- ☒ صالة ألعاب.
- ☒ مركز تسلية.
- ☒ معهد علمي.
- ☒ نادٍ لكرة القدم، أو الألعاب الرياضية.

كيف
نساعد أولادنا العباقرة في السيطرة على غضبهم؟



١- نعلمهم زر الإيقاف (Pause) في أي جهاز إلكتروني عندنا في المنزل.

٢- العدّ من (١ - ١٠)، أو حفظ جملة سحرية نجعلها رابطًا عندما نكون على وشك الغضب مثلًا (أنا هادئ، فالهدوء يؤدي إلى التفكير السليم).

٣- استخدام استراتيجية إشارات المرور.

- ☒ الحمراء: قف.
- ☒ الصفراء: استعد للرحيل.
- ☒ الخضراء: اترك المكان.

٤- تصوير الذين يغضبون بصورة فكاهية مضحكة كأنهم ضفادع عملاقة خضراء مثلًا.

٥- المشاركة الإيجابية معهم، وذلك بتمثيل الموقف (أنا غاضب معك، هيا لنبكي معًا، كم أتمنى أن أشرب عصير دموعك، وهكذا).

كيف نعلم أولادنا العباقرة

الإيجابية، والمثابرة، ومهارة حل المشكلات؟



الإيجابية

١- انتبه لكل ما تقوله، وركز على ما تريد، واترك ما لا تريد.

٢- استغل الفرصة عندما يفعل شيئًا جيدًا وتحدث عن مبادرته، وإقدامه، وإيجابيته.

٣- غيَّر نظرتك الآن للحياة لينظر ابنك أيضًا من منظورك، فانظر لنصف الكوب الممتلئ لا نصف الكوب الفارغ، وحوّل (لقد حصلت على درجة سيئة) إلى (أنا واثق من حصولك المرة القادمة على درجة أفضل).

المثابرة



هي القدرة على الالتصاق بالصعاب حتى نقضي عليها، مع البعد عن الملل، والإحباط، وقد قرأت مقولة رائعة تقول: (لن تنموا، وتتطوروا في الحياة، إلا إذا استمررتم دائمًا بالقيام بأمور أصعب من تلك التي أنتم أصلًا قادرون على فعلها)، ولكن كيف نمرِّن أولادنا العباقرة على المثابرة؟

١ - ركّزوا على ما تريدون من ولدكم أن يفعل.

٢ - قِس مدى مثابرة ابنك.

- ☒ يتحدث إلى نفسه وهو يحاول تخطّي مشكلته.
- ☒ يحاول أن يحلها برويّة خطوة خطوة.
- ☒ يتوقف لوهلة، ثم يعود ويحاول من جديد.
- ☒ أم أنه يحاول أن يفكِّر في المشكلة بطريقة أخرى.
- ☒ أو يموه عن نفسه بعض الشيء، ويفعل شيئًا آخر، ثم يعود إلى مشكلته.

ابنك مثابر إن فعل أيًا مما فات.. ولكن لو:

جاء طالبًا المساعدة، أو كان بحاجة للتشجيع، والتدليل فهو مازال عاجزًا عن وضع استراتيجياته الخاصة لمواجهة مشاكله، وحلها بمفرده.. واحذر حل كل مايريد حلّه من مشكلاته، ساعده فقط، واتركه حتى يتدرب على حلّ مشكلاته بنفسه.

١ - اكتشفوا الحلول البديلة: إن من أسهل الأمور أن تستسلم، وتجد لنفسك الأعذار، ولنعلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة واحدة دائمًا، أو طريقة واحدة فقط دائمًا، فابحث عن بدائل الحلول، واعلم أن المبتدئ

في مهارة ما يريد أن يصل إلى درجة المهارة من الاحتراف يحتاج حوالي (٣٥٠٠) ساعة من التمرين.

حل المشكلات



هي من أهم مهارات الحياة.. ويتم تنميتها في عقول أولادنا العباقرة بواسطة الأسئلة (ماذا، كيف، متى، من، أين،؟).

وذلك من أجل إيقاظ فضوله، واستكشافه، وتوجيه تفكيره الإيجابي.

- ☒ **ماذا حدث؟**: معرفة تفاصيل المشكلة.
- ☒ **كيف حدث؟**: طريقة وخطوات الوصول إلى المشكلة.
- ☒ **متى حدث؟**: معرفة زمن المشكلة.
- ☒ **مَنْ قام بالحدث؟**: معرفة الأشخاص القائمين بالمشكلة.
- ☒ **أين حدث؟**: معرفة مكان المشكلة.
- ☒ **لماذا حدث؟**: معرفة الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة.

- **هناك ثلاث طرق لتعليم الأولاد حل المشكلات**

١ - **تحفيز التفكير الإبداعي، والتخيُّل الابتكاري** بحيث نثير فضوله للتفكير في حل المشكلة، وذلك عن طريق:

- ☒ إلقاء سؤال غريب مثل: كيف تتم صناعة الأطفال؟
- ☒ استخدام الألعاب التي تعتمد على حل المشكلات.
- ☒ لعب الأدوار، وتخيّل الشخصيات.
- ☒ لعبة (ماذا لو؟ مثلًا ماذا لو لم يخلق الله لنا العينين؟)
- ☒ لعبة كيف يمكن؟ مثل كيف يمكن تحويل القلم إلى ساعة؟

٢- **الأسئلة**: يكمن سر التعلم في القدرة على طرح الأسئلة الجيدة، والمفيدة، والتي تكون مختلفة الإجابات، وبالتالي تقود للتفكير الابتكاري.

٣- **الروابط**: وهو عبارة عن ربط المعلومة بشيء نعرفه ونراه مثل: ماذا يشبه هذا؟ متى رأينا هذا من قبل؟ وبماذا يذكرك هذا؟

كيف نعلّم أولادنا العباقرة

القراءة، والكتابة، والحساب؟



هل تعلمون: الأولاد يستخدمون ذاكرتهم طويلة الأمد ليخزنوا فيها الكلمات التي يسمعونها قبل أن يتمكّنوا من لفظها؟

ويمكن أن نبدأ في تعليم أولادنا العباقرة الكلمات.. منذ الشهر الثامن تقريبًا.

أولًا: القراءة

١- يجب أن تقرءوا للعبقري الحكايات، والقصص منذ أن يولد، بل هناك بعض الأبحاث تقول: قبل أن يولد.

٢- اختاروا له الكتب، والقصص الملونة الجذّابة والتي تحتوي على أشياء من البيئة المحيطة.

٣- الكتب ثلاثية الأبعاد، والمضادة للماء، والمخصصة للقراءة أثناء الاستحمام أفضل، وكذلك الكتب الخشبية، والقماشية، وكذلك المزوّدة بمؤثّرات صوتية.

٤- اختاروا وقتًا محددًا معروفًا للقراءة يوميًّا وحكاية القصة، (قبل النوم مثلًا).

٥- يتراوح الوقت يوميًّا بين ٥-١٥ دقيقة.

٦- اجعلوه يختار الكتاب الذي تبدءون بالقراءة فيه.

٧- إذا جاءكم مولود جديد اقرءوا للأكبر وأنتم تطعمون الأصغر.

٨- اختاروا الكتب التي تناسب مرحلته السنية.

٩- اجعلوه يختار من عدة قصص.

١٠- عندما يبدأ في القراءة علّمه.

☒ أن يشير بأصبعه إلى النص وهو يقرأ.

☒ أن نتركه يقرأ لنا.

☒ أن يقوم بتمثيل القصة.

☒ أن نتكلم معه، ونناقش الأحرف، والكلمات، والجمل، وعلامات الوقف، والتعجُّب، والكلمات المهمة.

الأولاد الذين هم في السابعة من العمر، والذين بدأ أهلوهم معهم القراءة منذ الشهر الثامن كان مجموع علاماتهم في الامتحانات الرسمية أعلى بـ ٢٠٪ من مجموع علامات سائر الأولاد.

كيف
نشجع أولادنا العباقرة على القراءة؟



أولًا: عبقري ما قبل المدرسة

١- القراءة بصفة مستمرة يوميًّا.

٢- النظر للصورة، أو الرسومات، ثم التحدث، والنقاش عما تحويه، وتكون الصورة سهلة بسيطة محددة المعالم والأركان.

٣- نعلمه كيف يقلّب الصفحات بنفسه من الشمال إلى اليمين.

٤- أن تشير إلى النص الذي تقرأه من وقت لآخر.

٥- اجعلوه يشاهد، ويلاحظ مدى فرحتكم عندما تمسكون كتابًا، ومدى حزنكم إذا حدث للكتاب حادث مؤسف.

٦- أعطوا له فرصة ليفكر في نهاية القصة، وماذا سيحدث للبطل والبطلة قبل أن تقرءوا له النهاية، أو تخبروه بها.

٧- اتركوه يحكي القصة بألفاظه، وعباراته، وطريقته لزيادة ثقته بنفسه.

٨- اقرءوا دائمًا بصوت عالٍ حينما تجدونه بجواركم.

مرحلة ما بعد دخول المدرسة

١- اقرءوا الموضوع أنتم أولًا، ثم اجعلوه يعيد ماقرأتم أمامكم.

٢- دعوه يصحح لنفسه أخطاءه في القراءة.

٣- علِّموه مخارج الحروف، والنطق السليم للكلمات.

٤- ناقشوه في محتوى ما قرأتموه.

٥- اشتروا له ألعابًا تحتوي على تعليمات عليه أن يقرأها جيدًا، ويستوعبها حتى ينفّذها.

٦- اقرءوا معه كل اللافتات، واللوحات الإرشادية، وتهجئتها معه بطريقته حتى يقدر على قراءتها؛ فذلك ينمي مهاراته.

كيف

نعلِّم أولادنا العباقرة الكتابة؟



أولًا : مرحلة ماقبل المدرسة

١ - نحضر له قلمًا كبيرًا، أو نوعًا من الطباشير الجيّد، أو ألوان الشمع، ونتركه يكتب، ويرسم كما يريد، ثم نناقشه فيما رسم وكتب (من عمر٣سنوات).

٢ - نطلب منه أن يكتب رسائل لمن يحب (هيا نكتب خطابًا لجدتك ماذا تكتب فيه؟ ونتركه يكتب، ويرسم (شخبطة) ثم نطلب منه أن يقرأ ما كتب، ولنحذر التعليقات السلبية، ولكن شجّعه على ذلك.

٣ - يتعلّم الحروف عن طريق كتابة اسمه، والأسماء، والكلمات التي يعرفها وتعوَّد عليها.

٤ - علّق صورًا كبيرة للحروف في حجرته.

٥ - كتابة حروف في الهواء والرمل، كلّما كان بجانبنا، مع الإمساك بيده.

مهارات الكتابة الثلاثة

١ - **الخط**: كتابة الأحرف، ووصلها ببعضها.

٢ - **التفكير المبدع**: الحماسة للكتابة في موضوعٍ ما.

٣ - **القواعد**: تنظيم الأفكار ضمن كلمات، وجمل، ومقاطع ذات معنى مفيد.

ثانيًا : مرحلة ما بعد المدرسة (الأكبر سنًّا)

١ - علّمه كيف يبدأ من أول السطر.

٢ - يتعرّف على أخطائه الإملائية ويعالجها.

٣-يتعرّف على شكل الحرف السليم، وما ينزل عن السطر، وما يُكتب عليه.

٤ - يتعلّم كيف تكون الحروف واضحة، والكلمات منفصلة عن بعضها البعض.

٥ - يتعلم علامات الوقف.

٦ - يتعلم كلمات الوصف، والمشاعر، والأحاسيس.

٧ - يتعلم علامات التعجب والاستفهام.

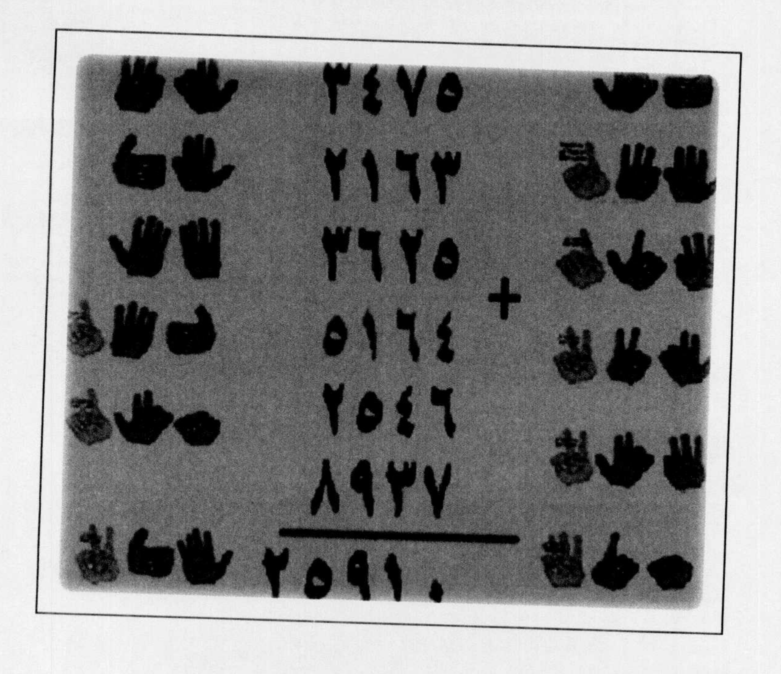
٨ - يتعلم مهارة تقسيم النص إلى مقاطع.

علمه أن يسأل نفسه بعد أن ينتهي من الكتابة: (الإنسان الذي سيقرأ ما كتبته هذا.. هل سيفهمه؟).

كيف

نُعلّم أولادنا العباقرة

الحساب (الرياضيات)؟



أولًا: مرحلة ما قبل المدرسة

١- كن على يقين أنه ليس هناك شخص فاشل في الرياضيات، وإنما ذلك مبني على مدى حبه وقبوله لها، أو عدم حبه وقبوله من الأصل، ويتم ذلك عن طريق الفهم والتعوّد.

٢- عوِّده العدّ منذ صغره، ولا تيأس أو تمل من خطئه (عدد الصحون - عدد الملاعق - عدد الفناجين - عدد درجات السلم - عدد النقود).

٣- حفّزه على هذا العدّ، وأظهر له مدى احتياجك لذلك، فهي خدمة عظيمة يقدّمها إليك.

٤- استخدم بعض الأغاني والأناشيد حول الأرقام والتي تسهِّل الإدراك والمذاكرة لدى العبقري.

٥- علّمه العمليات الحسابية الأربعة (جمع - طرح - قسمة - ضرب).

٦- مثلًا الجمع والطرح (لقد أحضرت معي لعبتين؛ لعبة لك، ولعبة لأختك، ما عدد اللعب التي معنا الآن؟)

٧- القسمة: هذه برتقالة قسمناها إلى نصفين، يحصل كل عبقري على نصف.

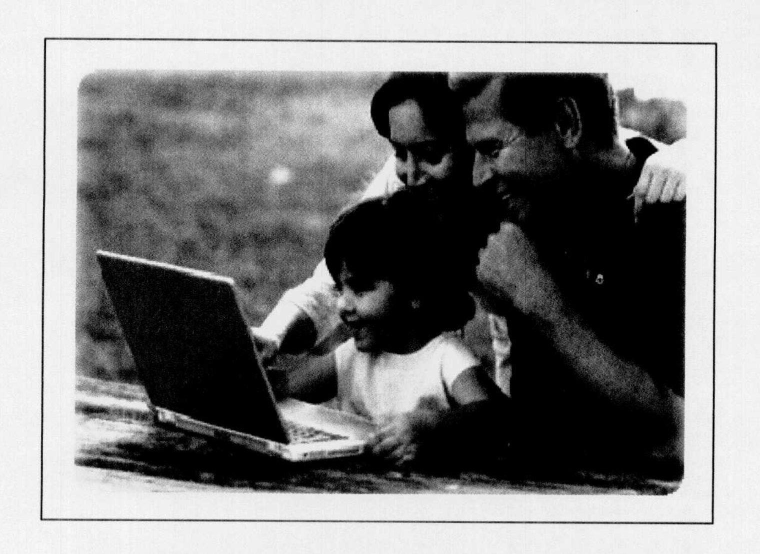
٨- الضرب: سنأخذ في الرحلة معنا لكل فرد زجاجتين من العصير، ونحن أربعة فكم نحتاج من زجاجات العصير؟

٩- علمه التصنيف: نخلط حبيبات الفول مع المكرونة، ونطلب منه أن يجمع المكرونة منفصلة عن الفول.

١٠- نجعله يعدّ الفئات النقدية، وذلك يشجعه على تنمية مهاراته المالية، والحسابية.

كيف نحفِّز

أولادنا العباقرة على المذاكرة، والدراسة الفعالة؟



١- **إتاحة الخيارات أمامه**: علِّمه كيف يختار، لا أن تختار له؛ علِّمه الاعتماد على نفسه في اختيار ما يريد ويتحمّل هو عاقبة ما يختاره، فلو تعوّد أن تختار له أنت كل ما يريد فَقَدَ اعتماده على نفسه، وظل يعتمد عليك طيلة حياته، ولن يستطيع أن يواجه مشكلاته، ويقضي على صعوبات حياته.

٢- **علِّمه المرونة**: وأن لا بد للإنسان أن يغير رأيه في موضوع ما إذا قام بدراسة الواقع، ووجد أن هذا الحل لا يناسبه.

٣- **علِّمه كيف يحترم ذاته**: فالنجاح يقود إلى نجاح أكبر والثقة بالنفس لاتتولّد من الفراغ، لكنها تحتاج إلى مجهود حتى تنمو، وتترعرع في النفس.

٤- **وسِّع نظرته للحياة**: فالتعليم، والتعلُّم، والدراسة ليس الهدف منهم مجرد الحصول على شهادة نعلقها، أو مجرد طريق للحصول على وظيفة، ولكن نظرتنا للحياة لا بد أن تكون أوسع وأشمل.

٥- **ساعده على تخطِّي الأزمات**: وعوِّده حل مشكلاته بنفسه لا أن يعتمد عليكما في حلّها، فلا بد أن يتعلم كيف يتغلّب على قلقه، وخوفه من الامتحانات وغيرها.

٦- **اجعل التعليم، والدراسة، والمذاكرة من الأمور الشائقة المحببة إلى النفس**، وذلك يتم عن طريق:

- ☒ طريقة إلقاء وإدخال المعلومة واستقبالها داخل الذاكرة.
- ☒ طريق عرض المعلومة والجاذبية والتشويق في ذلك.
- ☒ المعلومة ومدى بساطتها وسهولتها.
- ☒ مناقشة المعلومة وإحاطتها من جميع جوانبها مع العبقري.
- ☒ تحويل المعلومة إلى مهارة يمكن تطبيقها على أرض الواقع يشاهدها العبقري.

٧- **تحدَّث عن طموحاتك**: يتحدث الأب عن نفسه، وكذلك الأم.. كيف أنه كان يلعب وهو صغير ولم يجد من يساعده على التفوق فهو يندم الآن أشد الندم على ذلك، وهو يريد من ابنه ألا يندم مثله، وأن يفعل ما في وسعه قبل فوات الأوان، ربما شكل حياته كان سيختلف عن شكلها الآن، فهو كان يتمنى أن يكون جرَّاحًا معروفًا وهو الآن مدرسًا للتاريخ!! يكون ذلك مرة واحدة ولا يتم تكراره أكثر من مرة حتى لا يشعر الابن بأن والده يريد تحقيق طموحاته التي فشل في تحقيقها هو، لا تحقيق طموحات ابنه، وذلك يأتي بنتيجة عكسية..

٨- **أشعره أنك سعيد بإنجازه**: واحذر أن تكون ردة فعلك سلبية، أو لايكون لك ردة فعل من الأصل، واحذر أن تُدخل الحب في موضوع التحفيز، أو التهديد بإيقاف هذا الحب... هو يريد أن يراك سعيدًا فكن سعيدًا عندما تراه سعيدًا.

٩- اجعل الآخرين من الأهل والأقارب والأصدقاء يعبِّرون عن إعجابهم به في حضوره وغيابه، وساهم في وصول هذا الإعجاب إليه، فما أسعد لحظات النفس عندما تسمع كلمات الإطراء، والكلمات الإيجابية أكثر تأثيرًا على النفس من كنوز الدنيا لا شك أن هذه الكلمات ستحوله إلى مجتهد دؤوب تزداد طاقة الرغبة عنده، وتتضاعف، وينمو حماسه ويتكاثر، كذلك اجعل أمامه دائمًا (ما الانطباع الذي سيأخذه الناس عنك إذا فشلت، وحصلت على درجات ضعيفة؟).

١٠- احذر أن تقارن بينه وبين الآخرين: فلكل عبقري قدراته، ومستوى إنجازه فهي تدمّر ثقة العبقري بنفسه، وتؤدي إلى:

- توتر العلاقات، وإشاعة روح الكره والبغضاء بين المقارن بينهما.
- يستصعب على نفسه الوصول لتفوق من نقارنه به وبالتالي يرضى بما هو عليه، ولا يبذل أي مجهود لتحسين حالته ووضعه، ودرجاته فتزداد حالته سوءًا ويخرج من فشلٍ إلى فشل.

١١- احذر أن تفرض رأيك على ابنك: قد تبدأ حوارك معه وكلامك بالمناقشة، ولكن عندما لا تستطيع أن تقنعه بما تريد تترك حلبة الحوار، وينفد صبرك، وتقول له: افعل ما أقول لك.. ولكن هل سألت نفسك.. هل سينفّذ ابني ما أريد؟ ولو نفّذه هل سيقتنع بما يفعل؟ وما

شعوره تجاهي؟ لا شك أنه سيشعر أنني انهزمت، وتركت الحلبة واستخدمت سلطاتي الدكتاتورية ضده، ولكن ماذا أفعل في هذا الموقف؟ قل له: (نحن بحاجةٍ للتفكير في الأمر مرة أخرى، والبحث في مخزن الذاكرة عن حلول، فما رأيك لو أخذنا وقتًا نفكّر فيه، ثم نتناقش في الأمر مرّة أخرى) وبالتالي تعطي لنفسك وقتًا للراحة، وإعادة حساباتك، وإجاباتك، والبحث عن حلول مقنعة جديدة.

١٢- **ضخِّم انجازه الصغير**: وذلك لتحفيزه على الاستمرار، وزيادة ثقته بنفسه، وأنه على الطريق الصحيح.

١٣- **التحفيز المعنوي**: له أشد الأثر في نفسية العبقري، وذلك بالكلمة، أو الإيماءة، أو الحركة، أو الإشارة، وكم للكلمة من أثرٍ بالغ.

توقّع من ابنك دائمًا التوقّع الإيجابي، ولا تجعل منه كبش فداء لأخطائك، فلا تحمّله دائمًا اللوم، وأنه هو السبب في كل شيء، وهو لن ينجح، لن يحصل على درجات عالية، مستحيل أن يكون الأول..إلخ.

تحمل أنت المسؤولية بشجاعة، ابنك كسر الطبق، ولكنك أنت من وضعت الطبق أمامه.

١٤- **عِده بما تستطيع وفق احتياجاته**: تعرّف على احتياجاته، وما هو الشيء الذي تزداد رغبته عندما نحفزه من أجله، ولاحظ أنه لا بد أن تفي بوعدك، فعده بما تستطيع أن تلبيه.

التعلُّم

العائلي الفعَّال



ما العناصر الأساسية التي تقود إلى التعلُّم العائلي الفعَّال؟

١ - **التوافق والانسجام**: يحتاج أولادنا العباقرة أن نعبِّر لهم عن حبّنا، واهتمامنا بهم، ومعايشة مشكلاتهم، والشعور بأحاسيسهم، لذلك:

☒ خصص وقتًا للسماع، والإنصات لأولادك.

☒ ضع نظامًا يوميًا للأعمال التقليدية المحددة، مثل: الطعام، الاستحمام، المطالعة والنوم.

☒ بدلًا من الانتقاد اشرح بهدوء ماذا تريد.

☒ ذكِّر ابنك دائمًا أنك تحبه لشخصه، وكونه ابنك، وأنه جزء منك لا لعمله أو فعله، وأنك حينما تغضب فإنك تغضب من فعله، وليس من شخصه.

☒ لا بد أن يكون للعائلة مجموعة من الصور، ضعوها أمام أطفالكم، واشرحوا لهم فيها كيف استمرّت العائلة إلى أن وصلت إليهم.

☒ اصنع (ألبوم) لصور المهن المختلفة، وكيف أننا نحتاج لبعضنا البعض، ومن المحال أن تسير الحياة دون تعاوننا، وكذلك من الصعب أن يعيش الإنسان بمفرده.

☒ احكِ لأولادك قصصًا عن الحب، وكيفية العيش في جماعة كقصة الحيوانات في الغابة، أو في (عشة الدجاج).

☒ اجعل ابنك يرسل رسائل شكر لكل من له دور، وقدم له خدمة في حياته.

٢ - **مشاركة الطموحات:** الطموحات هي أحلامنا، ورغباتنا التي تهفو إليها نفوسنا كي نحققها في المستقبل، لذا تحدّث مع أولادك عن طموحاتك، وأحلامك في المستقبل، وعن بعض الشخصيات التي كان لها طموح متسع، وكيف حققته كي نبني بداخلهم حب العبقري، والسعي وراء الأهداف العالية، لا يمكن الحصول على النجاح مرة واحدة، لكنه درجات سلَّم نصعده، فعوّد أولادك النجاح خطوة خطوة، وعلِّمهم لكي يصلوا إلى النجاح والتفوق لا بد أن يغيِّروا عاداتهم السلبية.. ولكن كيف ننمي العبقري بداخلهم؟

- كن إيجابيًّا أمامه، وحوّل «لا أستطيع» إلى «أستطيع».
- لعبة وضع الأهداف وتسديدها، وكذلك ألعاب الكمبيوتر التي يتصاعد مستواها من الأسهل إلى الصعب، ضع بعد ذلك هدفًا واقعيًّا بسيطًا سهل التحقيق، وساعده في تحقيقه.
- التحفيز المعنوي، والمادي مهم جدًّا حين قطع خطوات للوصول إلى الهدف، ولو كانت خطوات صغيرة، ولذا دعِّمه في حالة فشله، ولا تُظهر استياءك من فعله.
- شاركوهم طموحاتكم مثلًا أن تتمنى أن تشتري عربة فخمة.. فقل ما رأيكم لو كان عندنا عربة فخمة مريحة.
- اصنع معهم «بوستر» الأحلام الواقعية: اجمع العديد من المجلات، والصور، واطلب منهم أن يختاروا ما يتمنوه وما

يريدون أن يحققوه في المستقبل، ثم قصه والصقه على لوحة كبيرة، وعلِّقه في حجرتهم.

- الإحساس بالأمان: العديد من الأطفال يخشى الجديد والإقبال عليه، لذا لا بد أن يشعر ابنك بالأمان حتى يألف ماهو جديد ويُقدم عليه، وعلِّمه أنَّ ارتكاب الأخطاء ليس نهاية العالم، والعاقل من يتعلَّم من خطئه..

أراك تسألني كيف أجعل ابني يشعر بالأمان؟

- أولًا: مارس معه قاعدة (٤:١) بحيث تجعل تعليقاتك اليومية أربعة تعليقات إيجابية مقابل تعليق سلبي واحد.
- تجنَّب عند خطئه، وفشله في أمر -أيًّا كان- أن تشعره بالإذلال، والانكسار، وأن تهين كرامته.
- لا تتراجع، ولا تَنْثِنِ عن مبادئك والقوانين التي وضعتها مهما تكن الظروف، واشرح له بوضوح ما الهدف من ذلك.

٣- الشخصية المستقلة (الهوية الذاتية): لا بد لابنك أن تكون له شخصية مستقلة عنك، وعن والدته لا أن يكون نسخة منكما، وهذا يتم من خلال مراقبته، ومتابعته لاكتشاف نقاط القوة والضعف عنده، وبالتالي بالتحسينات، والترميمات، والتعديلات، يتم الحصول على هوية ذاتية خاصة لابنك منفصلة عنكما.. ولكن كيف ننمي الشخصية المستقلة داخله، ونجعله يشعر بالهوية الذاتية؟

- ☒ شجعه كي يتحدث عن مشاعره، وأحاسيسه، وعواطفه.
- ☒ شاركوه في اهتماماتكم، وطموحاتكم، وأظهروا له مدى اهتمامكم به.
- ☒ احذروا مقارنته بغيره مهما كان.
- ☒ شجّعوه أن يأخذ من كل إنسان أجمل ما عنده، ثم يشكّل هو بعد ذلك شخصيته المستقلّة.
- ☒ اجعل دائمًا له رأيًا في قضايا عائلية، ودعّم رأيه وفنده.
- ☒ العب معه (ماذا تفعل لو كنت مكان فلان) بعد أن تسرد حكاية، أو قصة وعليه أن يبدّل الأدوار.

٤- **روح التحدِّي**: من منا لا يملك روح التحدي بداخله، غالبًا من يفقد روح التحدي والمناضلة يفقد معنى الحياة، وكما يقول حكيم عربي (ليس للحياة معنى إن لم يكن فيها ما نناضل من أجله)؛ والتحدي يزيد الحماسة، ويرفع معدَّل الرغبة، وهناك فارق كبير، وبون شاسع بين التحدي والتهوُّر، فالتحدي طموح منضبط، أما التهوّر فإلقاء النفس في التهلكة دون جدوى أو طائل من وراء ذلك، فما من إنسان على وجه الأرض إلا وتقابله تحدّيات، وتقف في طريقه صخور ودائمًا أتمثّل القول (إن الصخور تسدّ الطريق أمام الضعفاء، أما الأقوياء فيرتكزون عليها للوصول إلى قمّة النجاح)، ولكن كيف أرفع روح التحدي وأغرسها في ولدي؟

- اتركوه يخوض غمار الحياة بنفسه، ولا تساعدوه، ولكن وجّهوه وشجّعوه كي يستمر.
- علِّمه كيف يفكك المهمات، والصعوبات إلى تحديات صغيرة، ويقضي على الواحدة تلو الأخرى، فتزول العقبات من طريقه.
- علِّمه أن الأخطاء ليست نهاية العالم.
- اختر لغزًا، أو مشكلة يوميًّا، وساعده في حلّها، وتناقش معه في آلية الحل، وكيف يتصرّف في هذا الموقف.

٥- **صناعة النجاح**: النجاح يولِّد النجاح، والتفوق بذوره التفوق، وكذلك الفشل يولّد الفشل، كل إنجاز في حياتنا يحتاج إلى تشجيع وإلا تصاب النفس بالإحباط، وبالتالي لا تقدر على التمييز بين السيّء والحسن، ودائمًا نقول إنه لا يوجد شيء اسمه الفشل، بل هي تجارب مخطئة، ومن لا يعرف الخطأ لا يعرف الصواب.

- **ولكي تساعده على صناعة نجاحه، وبرمجة نفسه قم بذلك**

- علِّق بإيجابية على كل نجاح، وإنجاز حتى لو كان صغيرًا.
- ركّز على كل تقدّم بمفرده، حتى لو كان صغيرًا، واشرح له أن هذا الحافز خاص بهذا الموقف، وهذه الخطوة من النجاح.
- تناقش معه في حلول مشكلاته، وتقييم أخطائه، وعن الأسباب التي أدت لذلك، حتى يتجنب ذلك في المرَّات القادمة.

- ☒ اصنع لكل ولد من أولادك ملفًّا للإنجاز تجمع فيه إنجازاته منذ ميلاده، وضع في صفحة خاصة من هذا الملف بعض المهمات التي تتمنى منه أن يحققها، ثم شجّعه على أن يعرضها على الأهل، وأصدقاء العائلة.

هذه الخطوات السابقة إذا تحققت في عائلة لا شك أن التعلُّم، والدراسة وسط هذه العائلة سيكون فعَّالًا ومثمرًا.

- كيف نستغل المنزل في متعة التعلّم، والمذاكرة الفعَّالة؟

إن استغلال كل ركن من أركان بيتنا، واستخدامه الاستخدام الأمثل مهم جدًّا لتفعيل عملية المذاكرة، والتعلّم، وإدارتها بفاعلية.. ولكن كيف؟

- ☒ ارسم شكلًا تفصيليًّا للمنزل، وحدد أركانه وحجراته، وحدد الأماكن التي يمكن الاستفادة منها.
- ☒ ناقشوا الأمر مع بعضكم البعض من أجل الاستغلال الأمثل، والأنشطة التي يحبّونها.
- ☒ دوِّن على كل ركن اسمه، وخصائصه، وأهميته:
- ☒ «حجرة الإبداع» هي حجرة المذاكرة، مكان مريح يساعد على الإبداع والابتكار.
- ☒ «تعلَّم فن الطهي، وكل معنا ألذّ الأكلات» وذلك عند باب المطبخ.

☒ «حديقتنا الرائعة» يمكن استخدام (البلكونة) لتكون حديقة رائعة جميلة مليئة بالأزهار، والورد يزرع فيها، ويرويها بيديه، ويشاهد نموّها، وكيف تكبر لينمو بداخله العبقري، وكيفية الوصول إلى الأهداف.

☒ «ركن الحكايات» يمكن استخدام ركن محدد من حجرة الجلوس وجعله ركنًا للحكايات والقصص.

☒ «مطعم المأكولات الشهية» يمكن استخدام حجرة أو مكان الطعام وجعل الابن يشارك في إعداد ذلك.

☒ «الأحلام السعيدة» حجرة النوم وحكاية قصّة قبل النوم، حيث يتم استدعاء العبقري قبل النوم بنصف ساعة، وحكاية القصة له وتجهيز نفسه للأحلام السعيدة.

☒ «ما أحلى النظافة» جعل الحمام نظيفًا، وتنسيقه، واستخدامه للعب والمرح حين الاستحمام.

- **ما الشكل المناسب لمكان المذاكرة؟**

- **هناك شروط يجب توافرها في مكان المذاكرة وهي:-**

☒ أن يكون المكان غير حارٍّ ولا بارد، ونسبة الرطوبة به مناسبة.

☒ إضاءته طبيعية، جيدة، عمودية على مكان المذاكرة حتى لا تؤثّر على نظره ورؤيته.

☒ ارتفاع المكتب يقابل بطنه (صرته)، ويكون الكرسي الذي يجلس عليه مريحًا يجعل الظهر مستقيمًا.

- ☒ أن يكون المكان منظَّمًا مرتّبًا بطريقةٍ منطقيّة.
- ☒ استخدام تأثيرات الألوان، والتنسيق بينها: «ويرى علماء بريطانيون أن جسم الإنسان يحتاج إلى ألوان معينة لتحسين أدائه الذهني، والجسدي».
  - ☒ **اللون الأحمر**: يدلّ على الطاقة المتوهّجة، والتفكير الخلّاق.
  - ☒ **اللون الأزرق**: يعطي إحساسًا بالدراسة والتركيز.
  - ☒ **اللون الأخضر**: دليل الإبداع.
- ☒ احذر أن يذاكر وهو على السرير، أو في غرفة الأكل، أو أمام التلفاز والمذياع.
- ☒ الهدوء، والنظافة، والتنظيم يساوي نفسية مريحة للمذاكرة.

- كيف نطرح الأسئلة، ونصغي للعباقرة؟

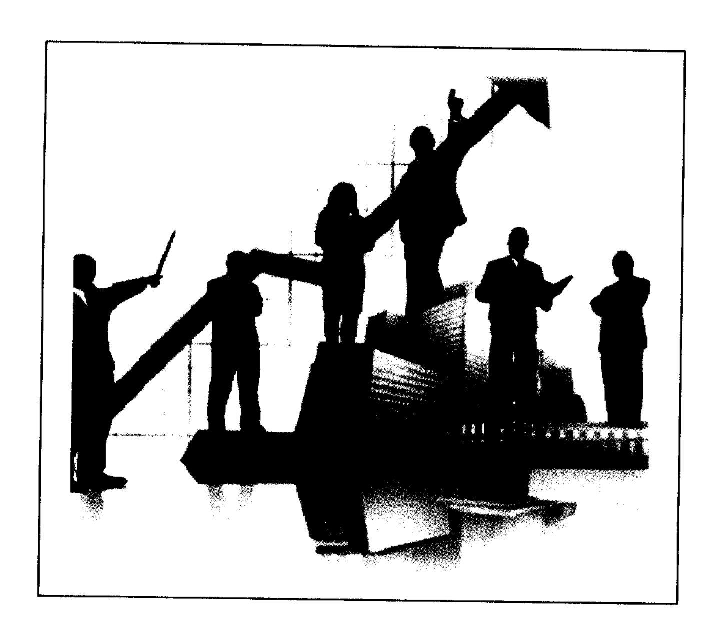
١ - أسئلتنا لا بد أن تكون قصيرة، واضحة، بنَّاءة، غير محددة حتى تكون إجاباته مختلفة مبدعة، وهي الأسئلة المفتوحة والتي تبدأ بـ (مَن؟، أين؟، ماذا؟، متى؟، لماذا؟، كيف؟).

٢ - لا تقاطعه، ولا تُبدِ رأيك إلا حينما ينتهي هو من رأيه، ويعبِّر بحرية، ويقول كل ما عنده.

٣- اترك كل ما في يديك، وأصغِ باهتمام لولدك عندما يشرح مشكلته.

٤ - لا تهمله فهو أهم عندك من كل ما تفعله، وما تقوم به الآن هو من أجله، فهو يحتاج إليك.

قواعد النجاح



كيف نعلِّم أولادنا العباقرة قواعد النجاح؟

١ – علمه أن يبدأ دائمًا أي عمل يقوم به بـ(بسم الله)؛ لأنها بداية كل خير.

٢ – علّمه أن يثق دائمًا في الله، ويعمل ويبذل قصارى جهده، ويترك النتائج على الله (فإن الله يرزق الطير، ولكنه لا يلقي الحب في العش).

٣– علّمه أن يحدد أهدافه، ويجعل لحياته معنى.

الإنسان الذي يحيا بلا أهداف كمن يسير في الصحراء، لا يعرف إلى أي اتجاه يتجه، أو أي طريق يسلك، تائه، تقيِّده الهموم والأحزان، تسيطر على عقله الأوهام.. فإذا به يعيش في ماضي الذكريات، أو مستقبل الأحلام؛ أين واقعه؟ هل فكّر وسعى لتغيير ما هو فيه؟.. أين أنا الآن؟

تحديد نقطة البداية تعتبر بداية للتخطيط الجيّد.. نريد أن نعلّم أبناءنا أن يكون لهم أهدافٌ واضحة محددة.. اجلس مع ولدك، وتعرّف عليه، وحدد معه أين يقف الآن، ما أحلامه، ورغباته.

لا بد أن نقوّي هذا الأمر عند أولادنا العباقرة، ونسأله: بماذا تحلم؟ هل تتخيل لنفسك مستقبلًا مشرقًا؟ «ولنغرس فيه كل حقيقة واقعة كانت حلمًا في نفس صاحبها.. صاحَبَه طويلًا طويلًا، وسار معه

مسافات لا محدودة، وإذا بهذا الحلم يتحوّل إلى رغبة ملحّة مشتعلة، فيكدّ، ويتعب، ويجتهد، ويبذل الغالي والثمين في سبيل حلمه، وبعد أن كان يظن أنه ربما لا يتحقق، وغيره يوقن أنه لن يتحقق تحدث المعجزة، ويصبح هذا الحلم واقعًا ملموسًا، ودليلًا ناصعًا على صبره ومثابرته وجهاده وجهده وعرقه»، والحكايات والقصص الواقعية كثيرة، والتاريخ مليء بالأمثال والعبر.

- اجعله يكتب الآن:

- ما أحلامي؟

١-...
....

٢-...
....

٣-...
....

٤-...
....

٥-...
....

- ما أهدافي؟

علينا الآن أن نساعده في تحويل أحلامه لأهداف يصوّب لها سلاح حماسه، ولنعرفه أنه من عاش بلا أهداف تاه وسط الحياة، ومات ولم يصنع شيئًا.. هيّا اجعله يكتب أهدافه الآن، وعلّمه أركان الهدف

العشر، كيف يكتب في كل ركن هدفًا ليصل إلى تلك الشخصية المتّزنة، والتي يهفو الزمان لرؤيتها.

١- **الركن الإيماني**: ماذا أفعل كي أنمي قدراتي الإيمانية، وأوثق صلتي بالله؟

٢- **الركن الذاتي**: هل أنا أعرف قدراتي جيّدًا، وأسعى جاهدًا لتنميتها وتطويرها؟

٣- **الركن الدراسي**: ماذا أريد أن أكون؟ وما تخيلي عن دراستي؟ وهل من الممكن أن أكون الأول؟ ولماذا لا؟

٤- **الركن المهاري**: اجعل كل يوم له مهارة حياتية يؤديها، ولو يتعلّم حرفة تساعده في حياته.

٥- **الركن الصحّي**: ساعده في تحديد مشكلاته الصحية، وأن يكون له كشف دوري للتأكد من سلامته، وليكن لكل من في البيت ربع ساعة يوميًّا على الأقل لممارسة الرياضة.

٦- **الركن المادي**: ماذا يتوقّع لشكل حياته المادية؟ وما مفهومه عن المال؟ وهل سعيت لتعليمه التدبير، والاقتصاد، والتخطيط؟

٧- **الركن الخيري**: هل لابنك وقت يقضيه في عمل تطوّعي خيري؟ هل ساعدته على ذلك؟

٨- **الركن الأسري**: هل نمّيت فيه روح الأخوة، والتعاون، وأن ينجح ويحب النجاح لأخته وأخيه، ويهتم بكل من في البيت كما يهتم بنفسه، وأن يبتعد عن الأنانية والتمركز حول ذاته فقط؟

٩- **الركن الاجتماعي**: هل ساعدته أن يصل رحمه، وأن يكون صانع علاقات جيد؟

١٠- **الركن الترفيهي**: كثيرًا ما قرأنا «من لايتقن فن الرّاحة لا يتقن فن العمل»؛ نعم لا بد أن يكون له هدف ترفيهي يعرف أين يقضي وقته هذا، وفي أي لعبة.

☒ كذلك يجب عليك أن تعلّمه استراتيجية مهمة، وعاجلة، وبها نحدد ما هو مهم وعاجل لنا أن نفعله وننفّذه الآن، وبذلك يكون عندنا فن إدارة لأولويات حياتنا.

كيف يحقق هذه الأهداف، وذلك عن طريق الخطوات العشرة لتحقيق الأهداف، وهي:

☒ المعرفة الكاملة عن هدفي، وماذا أصنع للوصول إليه، وتحديد كل المعلومات اللازمة لذلك.

☒ أن أنمّي الرغبة لتحقيق أهدافي، وأجعلها تحرّك حماسي لتزداد إرادتي نحو هدفي.

- ☒ أن يكون قراري فعّالًا بحيث أنفذ الآن، لا أنتظر غدًا، وأقتل التسويف، والتأجيل بداخلي.
- ☒ أن أدرس جيدًّا، ما الهدف من تحقيق هدفي؟
- ☒ أحدد المعوقات، والعقبات التي تقف في طريقي، وكيف أزيلها، وأقضي عليها.
- ☒ نتخيّر أسهل الأهداف، وأبسط الطرق لنبدأ بها، فذلك يزيد الدافعية نحو الهدف.
- ☒ أحدد الخطوات الواضحة نحو الهدف، وأبدأ بخطوة تتلوها خطوة لأقطع الطريق نحو أهدافي.
- ☒ لا بد من التسلّح بالانضباط، والالتزام، وأن أتحدى ذاتي، ولا أقبل أن أعيش في الحفر والمستنقعات.
- ☒ الصبر والمثابرة أساس التفوق، والنجاح؛ والتراجع، والضيق، والملل كثيرًا ما يبعدنا عن أهدافنا.
- ☒ التقييم، والتعديل أساس لمعرفة الطريق السليم، وتصحيح المسار إن كانت هناك مشكلة.

لذا علّمه معادلة النجاح:

أهداف (واضحة محددة نافعة) + تخطيط (سليم) + تنفيذ (بقرار فعال، وخطوات سهلة) + تقييم (لتعديل، وتحديد معيار الإنجاز) = تحقيق (الهدف، والنتائج المرجوَّة).

ما رؤيتي؟

تحديد الرؤية ليس بالأمر اليسير، تتنازع في النفس أشياء كثيرة تمنعنا من توضيح رؤيتنا.. النهاية التي أريد أن أصل إليها، والرؤية الواضحة هي هدف مستمر في الزمن مبني على قيمة عُليا.. إذن ما الهدف في حياتي الذي لا يمكن أن أحصل عليه في الدنيا؟

....

....

ما رسالتي؟

لا بد من تعليمه ومناقشته في رسالته، ومن قبل غرس هذه الرسالة في نفسه ماهية الرسالة، هي المهمة والدور والطريق الذي يوصلنا للرؤية الواضحة المحددة.

رسالتي:..

....

١ - علمه أن يحذر الإيحاءات السلبية، والكلام السلبي الذي يوهن العزيمة، ويقضي على الحماس، فالفاشل دائمًا يظن أن قدراته ضعيفة ولا يثق بنفسه، ويرضى بواقعه.

٢ - علّمه أن يكون متفائلًا، وأن يبتسم للحياة.. تبتسم له الحياة.

٣- عرّفه أن يحذر رفقاء السوء، فإن الصاحب صاحب.

٤ - علّمه أن يحدد وقته البيولوجي للفهم، فلكل إنسان وقته المفضّل ليفهم ويستوعب:

- ☒ قد يكون بعد نوم عميق لم يسبقه سهر.
- ☒ بعد وجبة خفيفة بعيدة عن التُّخمة.
- ☒ بعد صلاة الفجر.
- ☒ بعد فعل إيجابي تحفيزي.

٥ - تحاور معه واجعل أساس التعامل الحوار، فالحوار يقودنا إلى التواصل، والتقارب، والانسجام، وهو أساس من أسس الحرية، والديمقراطية، وحل المشكلات، وإزالة الصراعات، والتي بدورها قد تقضي على أركان البيت، والحوار البناء الفعّال يزيل الحواجز النفسية، ويقضي على الكبت العاطفي الذي قد يدمر الإنسان المكبوت.

- ولكن ما أسس الحوار العائلي مع أولادي؟

- ☒ الإصغاء، وفن الإنصات: ومعنى الإنصات أنك تسمع سماعًا إراديًّا مصحوبًا بالوعي، والانتباه.
- ☒ الهدوء النفسي، والراحة الداخلية وأنت تنصت.
- ☒ أن تسمع وتنصت لتحل مشكلته فتتجرّد من فكرتك السابقة عنه، ومن أنه صغير لا يقدر على إدارة حياته.

- ☒ إذا أردت نـصيحة فاسـأل نفسـك أولًا: هـل أنـا أفعـل مـا سأنصحه به؟ حتى يأتي بالثمرة المرجوّة.
- ☒ استخدام أسلوب التلميح لا التجريح، وتعامل معه كأنه صديق جاء يستشيرك في مسألة، هو وثِق بك.. فماذا ستفعل معه؟
- ☒ كن مبتسمًا، وشاركه شعوره في الموقف إن كان حزينًا.
- ☒ خاطبه بأحب الأسماء إليه، وأظهر له حبك، ومشاعرك نحوه.
- ☒ تدرّج معه في حلّ مشكلته وفق المهارات، والاستراتيجيات التي عرضناها سابقًا.

احذر هذه الأنواع من الحوارات السلبيّة والتي لا نعرف غيرها في حياتنا:

- ☒ حوار اللوم: (أنـت السبب) احذر أن يكون كل كلامك له لومًا، وأنت تضع المسؤولية على عاتقه فقط.
- ☒ حوار الاتهام (أنت من أخذت القلم).
- ☒ حوار الشتائم.
- ☒ حوار التهديد.
- ☒ حوار الأوامر.
- ☒ حوار الوعظ المباشر.

- ☒ حوار التحذير.
- ☒ حوار التنبؤ السلبي.
- ☒ حوار المقارنة.
- ☒ حوار السخرية.

١ - علّمه طريقة (موردر) **MURDER في المذاكرة وهي:**

- ☒ (MOOD)(M) «المزاج»: كن دائمًا صاحب مزاج إيجابي، فكّر تفكيرًا إيجابيًّا، وابتعد عن الأفكار السلبية الهدّامة، وتخيّر دائمًا الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة...
- ☒ (UNDERSTAND) (U) «الفهم»: لا تترك كلمة حتى تستوعب معناها، ولا يمرّ أمامك سطرٌ حتى تتعمق في فهمه، وتغوص في أعماقه، وافهم درسك والموضوع الذي تقرأه كوحدة واحدة، ضع خطًا تحت المعلومة التي لا تفهمها.
- ☒ اجعل التركيز أساسًا لك كي تفهم جزءًا من الموضوع، ثم انتقل بعد ذلك إلى جزءٍ آخر من الدرس، واستوعبه حتى تنهي الدرس كلّه.
- ☒ (RECALL) (R) الاسترجاع: بعد الانتهاء من فهم الموضوع، اجلس جلسة استرخاء، وأغمض عينيك، واسترجع ما ذاكرته وفهمته، فإن لم تستطع استرجاع بعض العناوين راجعها مرة أخرى.

☒ (D) (DIGEST) اهضم « الهضم والاستيعاب»: بعد أن تنتهى من وضع المعلومات الأساسية في ذاكرتك وتفهمها، ثم تسترجعها ثانية، لا تترك معلومة إلا وتهضمها، وتبحث عن مصادرها، وأصولها بحيث تبحث في أكثر من مصدرٍ آخر عنها.

☒ (E) (EXPAND) «توسَّع»: في هذه الخطوة اسأل نفسك ثلاثة أسئلة عن المادة:

أ- لو كان في استطاعتي أن أتحدث مع مؤلف المادة، وواضع المنهج، ما الأسئلة، والانتقادات التي سأطرحها عليه؟

ب- كيف أتوسع في فهم وتوصيل هذه المعلومات لغيري؟

ج- كيف أطبّق هذه المعلومات في حياتي اليومية؟

☒ (R)(REVIEW) «راجع»: المراجعة من أهم الأمور والعمليات التي تثبِّت المعلومة في الذاكرة.

٢- علِّمه الخطوات العشرة للدراسة الفعَّالة

☒ يفكِّر.

☒ يناقش.

☒ يلاحظ.

☒ يحلل.

☒ ينظِّم.

- ☒ يركِّز.
- ☒ يستوعب.
- ☒ يلخِّص.
- ☒ يختزن.
- ☒ يطبِّق.

٣- عرِّفه مراحل الدراسة

- ☒ ماقبل الحصة (مرحلة الإعداد).
- ☒ الحصة (مرحلة الإصغاء).
- ☒ ما بعد الحصة (مرحلة المذاكرة).
- ☒ المراجعة (مرحلة تركيز المعلومة).
- ☒ الامتحان (مرحلة استرجاع المعلومة).
- ☒ علِّمه مراحل المذاكرة:
- ☒ التَّصفّح: من الكل إلى الجزء، ثم من الجزء إلى الجزء (النظرة الشاملة).
- ☒ **الأسئلة**: تؤدي إلى التفكير الجاد، وتجعل الأمور واضحة في الذهن، وحيَّة في الفكر.
- ☒ **القراءة**: لنفهم، ونناقش، ونركِّز، ونلخِّص، ونطبِّق (الأفكار الثانوية - إيضاحات هامة - أمورًا ثانوية).

☒ **الاستظهار**: ومعناه أن تصبح قادرًا على تمثيل الأفكار الرئيسية، والتفصيلات الهامة، والتعبير عنها بأسلوبك الخاص.

☒ المراجعة.

١- علِّمه قول رسول الله ﷺ: «اغدُ عالـمًا، أو متعلمًا، أو محبًّا، أو مستمعًا، ولا تكن الخامس؛فتهلك» (والخامس هو الكاره للعلم وأهله)؛ «وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضى بما يصنع».

٢- علِّمه أن يثق دائمًا بقدراته العقلية، ويعلم أن كل مبدع ومتفوّق لم يولد مبدعًا، ولا متفوقًا، ولكن هناك عوامل كثيرة أخذت بيديه من الصحراء الجرداء إلى واحة وارفة الظلال فشرب وارتوى بعد طول عطش وحر.

٣- علِّمه أن يركّز ذهنه على ما يريد أوّلًا وليس على تفاصيل ما يريد؛ فلكل شيء وقته، فليحدد الفكرة أوّلًا ثم يستوعبها ثانيًا، وبعدها يحدد مميزات، وسلبيات فكرته، فإن طغت السلبيات على الإيجابيات طَرَحها جانبًا، وبَحَث عن غيرها في سلّة أفكاره.. والقوي الذكي الأريب من يحوّل سلبيات الحياة إلى إيجابيات.

٤- علِّمه ألا يفكر في عدة أفكار، أو موضوعات في وقتٍ واحد حتى لا يصاب ذهنه بالتشتت، وتضيع منه الأفكار.. كصياد شغل نفسه

بعصافير وطيور كثيرة، ومنَّى نفسه أن يصطادها جميعًا فطارت جميعًا، ولم يحصل إلا على الندم.

٥- علِّمه أن يكون دائمًا جديدًا متجددًا، ولا يسمح لـ(روتين) الحياة أن يهزمه، وأن يقف للملل بالمرصاد، وأن يتعلّم كيف يروِّح عن نفسه، وبماذا يروِّح.

٦- علِّمه ألا ييأس، وأن يحاول، ويحاول، ويحاول، فبداية النجاح المحاولة، وكثير من النجاحات نبتت في بيئة فاشلة.

٧- علِّمه أن يحذر أن يتسلل الإحباط إلى نفسه، وحينما يشعر بمقدمات هذا الزلزال النفسي فلينسَ مشكلته تمامًا، ويفكر في غيرها، ويعلم أن طاحونة الأفكار داخله ستأتي بفرجٍ قريبٍ بإذن الله.

٨- علِّمه أن يبدأ دائمًا عند تنفيذ أهدافه بأسهل الخطوات، ثم الأصعب فالأصعب، فصعود السلّم لا يأتي مرة واحدة.

٩- علِّمه فن الاسترخاء حينما تهجم عليه مشكلة، أو يصيبه الإجهاد، والأرق، والتعب.. ماذا يفعل؟ ليسترخِ، ويُزِلْ ما في ذهنه من أفكار، وليجعل جسمه، وذهنه يشاركاه فيما هو فيه، ولكن كيف يسترخي؟!

- ☒ يجلس هادئًا لمدة نصف ساعة في غرفة هادئة لا يعكّر صفوه فيها أحد.
- ☒ يمكنك إطفاء المصابيح، وإضاءة ضوء خافت بسيط.

- يجلس على مكان مريح، ويباعد بين قدميه، ويضع يديه على جانبيه، ويستلقي على ظهره، ويرفع ركبتيه، ويسند رأسه إلى وسادة صغيرة.
- يستمع لصوت هادئ كصوت قارئ للقرآن، أو نغمة يحبها، ويجعل الصوت هادئًا بحيث يأتي من عمق الحجرة من بعيد، وكأنه يناديه.
- يغلق يديه بهدوء، ويجعل تنفسه هادئًا، ومنتظمًا.
- وفي كل مرة يخرج فيه زفيرًا فليقل لفظ الجلالة (الله).
- فليتخيَّل أن كل مخاوفه، وهمومه، وأفكاره بعيدة عن جسده.
- ليقسِّم جسمه إلى أربعة أجزاء «اليمين الأعلى – اليمين الأسفل – اليسار الأعلى – اليسار الأسفل».
- فليبدأ بالقسم الأول، ويضغط على أعضائه واحدًا تلو الآخر عدة مرات، ثم يريحه، ويخرج ما به من ضغوط.
- فليتخيل أن كل الضغوط العصبية التي يعاني منها قد خرجت من تلك الأعضاء التي ضغط عليها.
- اجعله يركز على تنفسه، ويكرر كلمة (الله) في هدوء.
- اجعله يُرخي عضلات رقبته بحيث يضغط رأسه بشدة على الوسادة وليعد من ١-٢٠ ثم يريح رأسه.

☒ ثم يسترخي تمامًا، بحيث لا يشعر بجسمه، ولا أعضاء جسمه.

☒ ثم يقوم بالتنفّس التفريغي (٢ – ٤ – ٨) حيث يتنفّس (الشهيق) لمدة عدّتين، ويترك الهواء في رئتيه لمدة أربع عدّاتٍ، ثم يتنفّس (الزفير) لمدة ٨ عدّات.

☒ إذا عاد التوتر إلى أي جزء من أجزاء جسمك بعد ذلك فعد لعمل هذا التدريب، وتمرّن عليه.

١٠ – ساعده في وضع جدولٍ لأوقاته كالتالي:

النشاط	من	إلى
وقت المدرسة		
وقت المذاكرة		
وقت اللعب والمرح		
وقت التمارين الرياضية		
وقت العبادات (صلاة، قراءة القرآن)		
وقت للطوارئ		

١١ – اجعله يخصص أكبر وقت لتحقيق أهدافه، ويُزيح كل عائق من طريقه.

١٢ – علِّمه أن نجاحه، وتفوّقه هو لنفسه فقط، فإن جاهد، وتعب، وعرق حقق لنفسه ما تصبو إليه، وما تتمنّاه.

١٣ - ذكِّره دائمًا أن المهم ليس عدد الساعات التي يذاكرها، ولكن المهم هو الكمّ الذي ينجزه، ويستوعبه.

١٤ - اجعله يضع بين عينيه دائمًا طموحه، وتخطيطه للمستقبل، ودائمًا يردد أنا أستطيع التفوّق، أنا أستحق الامتياز وهكذا.

١٥ - اجعله يصاحب المتميزين، وأن يبتعد كل البعد عن الفاشلين، فإن عدوى الفشل سريعة الانتشار.

١٦ - علِّمه ألا يَعِد بشيء إلا حينما يقدر على تنفيذه، ولينظر دائمًا في أجندة وقته هل هذا الموعد مناسب لي أم لا؟ فخيرٌ له أن يعتذر قبل أن يَعِد، فربما بنى الآخرون على وعده وموعده آمالًا وطموحات، ثم إذا بها تهوى إلى قرار مهين بسبب اللسان غير المسؤول، والكلام والوعود التي ذهبت أدراج الرياح.

١٧ - اعرف سبب السرحان عنده، وساعده على التخلّص منه فربما يكون:

- ☒ عدم الوضوح في الهدف من المذاكرة.
- ☒ المذاكرة في مكان به ضوضاء وإزعاج.
- ☒ كراهيته لبعض المواد الدراسية.
- ☒ الإسراف في أحلام اليقظة، والتخيُّلات الكبيرة.
- ☒ المذاكرة بصمت.

- ☒ بعض المشكلات الاجتماعية التي قد نغفل عنها.
- ☒ المذاكرة العابرة، وليست الجادة.
- ☒ عدم تنظيم الوقت، وعدم وجود جدول للمذاكرة.
- ☒ بعض الأمراض العضوية، والنفسية غير الظاهرة.
- ☒ بعض المشكلات العاطفية.

١٨- علّمه مهارة التركيز:

- ☒ ساعده في تغيير واقعه من كرهٍ للمادة إلى حبٍّ لها.
- ☒ لا بد أن تكون له أهداف واضحة محددة يركّز عليها.
- ☒ القاعة التي يجلس بها هادئة.
- ☒ تنظيم وقت المذاكرة.
- ☒ النشاط والجديَّة.
- ☒ قل له: لايقف كثيرًا أمام الصعب، وليتركه حتى يسأل عنه مدرّسه.
- ☒ علّمه أن يتوقّف إذا أحسّ بالتعب والملل.
- ☒ عرّفه أن يرسم، ويلخّص، ويسمع.
- ☒ علّمه أن يتحدى نفسه.

١٩-علّمه أن يضع جدولًا للمذاكرة يحتوي بشيء من التفصيل على مواعيده، ومواده كما يلي:

اليوم	الوقت	المادة	تحقق	لم يتحقق
السبت	١-			
	٢-			
	٣-			
	٤-			
	٥-			
الأحد	١-			
	٢-			
	٣-			
	٤-			
	٥-			
الإثنين	١-			
	٢-			
	٣-			
	٤-			
	٥-			
الثلاثاء	١-			
	٢-			
	٣-			
	٤-			
	٥-			

الأربعاء	١- ٢- ٣- ٤- ٥-			
الخميس	١- ٢- ٣- ٤- ٥-			
الجمعة	١- ٢- ٣-			

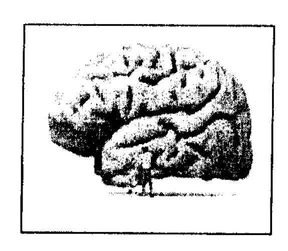
٢٠- علِّمه فنّ المراجعة، وأنها مهمة جدًّا لتثبيت المعلومة، وهي تُقلّل الجهد والوقت، وتزيد الثقة بالنفس، وتقلل رهبة الامتحان، وعرّفه أوقات المراجعة كالآتي:

- ☒ مراجعة درس اليوم في نهاية اليوم.
- ☒ مراجعة دروس الأسبوع في نهاية كل أسبوع.
- ☒ مراجعة دروس كل شهر في نهاية كل شهر.
- ☒ مراجعة دروس العام في نهاية العام.

٢١- علّمه مهارة الدرس: أن يذهب إلى المدرسة مبكّرًا، ويختار موقعًا متقدّمًا، ويراجع درسه السابق، ويقرأ درسه المقبل، ويبتعد عن كل ما يبعده عن التركيز في الشرح، ويحذر من الكلام والأحلام، وأن يركّز ويكون مستمعًا جيّدًا، ويكتب الأفكار الرئيسية، والعبارات المهمّة، ولا يشغل ذهنه بموضوعٍ خارج عن موضوع الدرس.

٢٢- علِّمه مهارة تنشيط المخ..

- ☒ يتعوّد أن يشرب الماء الكثير، فمخّنا يحتاج إلى (٨-١٢) كوب ماء كبير يوميًّا.
- ☒ يتعود أن يتنفس تنفّسًا طبيعيًّا، ويستنشق الهواء النقي، فمخّنا يحتاج إلى ٢٥٪ من الأكسجين الداخل للجسم.



- ☒ أن ينشّط فصّي المخ بأن يكتب الرقم 8 بخط كبير، وينظر إليه بحيث يبدأ من نقطة معينة، وينتهي عندها لمدة نصف دقيقة، ثم يمسك قلمه باليد اليمنى، ويسير فوق الخط لمدة نصف دقيقة، بعد ذلك يمسك قلمه باليد اليسرى، ويفعل ما فعله باليد اليمنى.

٢٣- ساعده أن يطوّر ذاكرته

- ☒ ليس هناك إنسان ضعيف الذاكرة ولكن المشكلة تكمن في عدم القدرة على استرجاع المعلومة!!

☒ التذكُّر للمعلومة لا يتوقّف على عدد التكرارات للمادة المراد تذكُّرها، ولكن يتوقف على التنظيم السليم لإدخالها، وتخزينها.

☒ التكرار يؤدي إلى إحياء وتنشيط المعلومة المحفوظة في الذاكرة قصيرة المدى لتجنُّب نسيانها، وضياعها، وكذلك يساعد في نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى مما يؤدي إلى رسوخها وفهمها.

☒ النوم المريح الهادئ يساعد على سرعة التذكّر، واسترجاع المعلومة بشكلٍ أفضل.

طرق، وأفكار سريعة لتقوية الذاكرة

مهارات الذاكرة الفعَّالة

☒ **المهارة الأولى**: «ذكر الله -عز وجل-، والصلاة على النبي ﷺ

﴿وَٱذۡكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾

☒ **المهارة الثانية**: الربط الذهني: ومعنى صناعة الرابط أن تشبه المعلومة بشيء تعرفه، ولا يمكن أن تنساه، أو يخرج من ذاكرتك، فإذا تذكّرت الرابط بسرعة كان من السهل استرجاع المعلومة، فلو قلت لك مثلاً: فطر عيش الغراب يشبه الشمسية

فحينما تتذكر وتنظر إلى الشمسية سيأتي في مخيلتك مباشرة شكل عيش الغراب، وهكذا كثير من الذكريات نحمل في أنفسنا لها روابط.. هل مررت بمكان ما، وتذكرت حدثًا عنده منذ عشر سنين؟ نعم، كثيرًا ما يحدث ذلك، وهذا هو معنى الربط الذهني، وأذكر أننا في الكلية كان عندنا العديد من الشرائح التي لا بد من التعرّف عليها، وكتابة مكوّناتها من تحت الميكرسكوب، وللأسف كانت هذه الشرائح تختلف كلّية عن الشكل المرسوم في المذكّرات، ولم نستطع أن نخرج منها المكونات المطلوبة، فكنت أقوم بهذه المهارة، هذه الشريحة تشبه طبق الأرز باللبن، وعليها زبيب متناثر، وكان زملائي يتلهفون لمعرفة تشبيهاتي، وكنا نحصل على الدرجة النهائية بسبب ذلك!!!.

☒ **المهارة الثالثة**: الكتابة، وتدوين المعلومة.. لا شك أن الكتابة مهمة جدًّا للاحتفاظ بالمعلومة حين الرجوع إليها، فعوّد يديك كتابة المعلومة وأنت تذاكر، مع التركيز على حركة اليدين.. يساعدك ذلك على تنشيط ذاكرتك.

☒ **المهارة الرابعة**: قطع الورق الصغيرة.. لخّص معلوماتك في نقاط محددة مختصرة، واكتبها على قطعٍ من الورق المقوّى، وضعها في جيبك، وراجعها كلّما سمحت الظروف؛ بذلك ستحوّلها للذاكرة الدائمة، وكثيرًا ما فعلت هذه الاستراتيجية وخاصة في حفظ كلمات اللغات الأخرى، وكانت تأتي بثمار رائعة ومازلت أتذكرها إلى الآن.

☒ **المهارة الخامسة**: دقيقة استرخاء.. بعد مذاكرة كل معلومة، أو موضوع أغمض عينيك، واستغلَّ دقيقة واحدة في استرجاع المعلومة في ذاكرتك، أنت الآن تنظّم المعلومة، ستتضاعف ذاكرتك، وقدرتك على استرجاع المعلومة.. يوم أن كنا نقطن المدينة الجامعية كان معي زميلي د.عاطف، وكان كثيرًا ما يستخدم هذه المهارة، بل أكاد أجزم أنه لم يستخدم سواها، وكان يحصل على تقدير متقدم، فكان يقرأ المعلومة ثم دقيقة استرخاء، والمعلومة التي تليها، وهكذا.

☒ **المهارة السادسة**: التكرار.. وكما قلنا إن للتكرار أهمية قصوى في تحويل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة

المدى، ولكن التكرار يحتاج إلى التركيز، والفهم حتى يؤتي ثماره.

- ☒ **المهارة السابعة:** القصة.. وهي من المهارات الجيّدة لتذكّر الأحداث أن تجعلها مترابطة على هيئة قصّة موقف يؤدي إلى موقف، ومشهد يقود إلى مشهدٍ وهكذا.
- ☒ **المهارة الثامنة:** شجرة الذاكرة (Memory Tree).. هي رسم كل ما نريده في ورقة واحدة، بشكلٍ منظّم، على شكل شجرة، لها جذور، وجذع، وأوراق، وثمار نحاول قدر المستطاع استبدال الكلمات بالصور التي تدل عليها، بحيث نستطيع وضع كل ما نريد في ورقة واحدة بطريقةٍ مركّزة، ومختصرة، وسهلة التذكُّر.

كنت أستخدم هذه المهارة منذ زمن بعيد حتى قبل أن أسمع عن خرائط العقل (Mind Mapping) لتوني بوذان.. حيث كنت في المرحلة الابتدائية حتى أنه في أحد الامتحانات الصعبة -والتي كانت على مستوى الإدارة التعليمية- حصلت على الدرجة النهائية، وكنت الأول نتيجة رسم هذه الخريطة فقط حتى أن الموجه يومها كافأني

وسألني من علمني تلك الطريقة، فقلت له لم يعلمني إياها أحد، ولكنها توفيق من الله، وظللت أستخدم هذه الطريقة، وأرسمها حتى أنني كنت مشهورًا بها، من أراد أن يبحث عن الخلاصة فليذهب لعطا، هكذا كانوا يقولون، فطبيعتي لا أحب كثرة الكلام والإسهاب فيه، وبفضل الله مازالت بعض التلخيصات هذه والتي قمت بإعدادها وأنا طالب مازالت متداولة بين أيدى الطلاب، وهي معروفة بمذكرات عطا بركات..

فوائدها

١ - تعطي صورة شاملة عن الموضوع.

٢- تلخّص المعلومات، والأفكار (التركيز).

٣- تعمل وفق نظام المخ، وتخزين المعلومات فيه.

٤ - تقلل المجهود، والوقت، والطاقة في المراجعة.

٥ - تركّز المعلومة أمامك في الامتحان فتقضي على القلق والخوف.

٦ -تجعلنا نحيط الموضوع من كل جوانبه، وكذلك في الإجابة عن أي سؤال في الامتحان.

٧- تجعلك أكثر إبداعًا.

الأدوات المستخدمة

١ - قلم رصاص.

٢ - ألوان مختلفة.

٣- ورقة مقاس (A4) غير مسطّرة.

٤ - أفكارك، وخيالك، والمعلومات التي تريد أن تجعل منها خريطة.

كيف تبدأ؟؟

١ - أحضر ورقة غير مسطّرة، واجعلها بالعرض.

٢ - أحضر ألوانًا متعددة على الأقل ٣ ألوان.

٣- حدد الموضوع الذى تريد تلخيصه.

٤ - ارسم دائرة في وسط الورقة، واكتب فيها عنوان الموضوع.

٥ - أخرج من أطراف هذه الدائرة خطوطًا عريضة هي بمثابة العناوين الفرعية، واجعل في نهاية كل فرع دائرة أصغر واكتب فيها العنوان الفرعي.

٦ - يفضّل ألا يزيد النص عن ٣ كلمات قدر المستطاع.

٧- اجعل الخطوط الفرعية مائلة للتنوّع، والجاذبية، والإثارة.

٨- لاحظ أننا كلّما بعدنا عن المركز كلّما صغر الخط الفرعي.

٩- استخدم الرسوم، والصور قدر المستطاع، وتكون بجانب الكلمة.

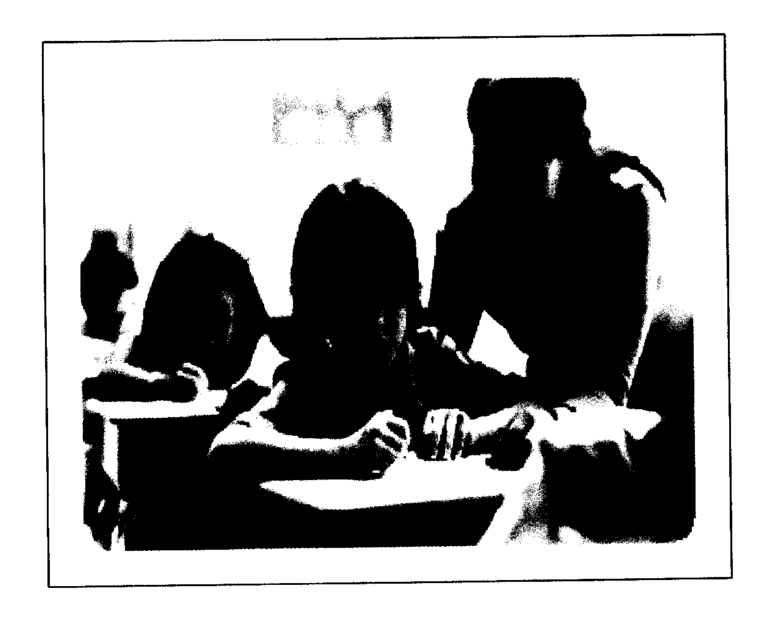
١٠- جرِّب أن تجعل الصورة ثلاثية الأبعاد وفكاهية فذلك أفضل.

١١- حاول قدر استطاعتك أن تظهر الخريطة بأسلوب فني مرح، وشخصي، وذات شكل مشعّ، ومرتبط بما تعرفه من معلومات سابقة.

١٢- ابدأ برسم تفرّعات الخريطة من اليمين إلى اليسار حتى توافق طريقة تعامل العقل معها.

أولادنا العباقرة والامتحانات

المهارات الـ (١٥)



للقضاء على قلق الامتحانات

يذاكر ابني، ويتعب، ويجتهد طوال عامه ليتلقى هذه اللحظة الفاصلة، يستعد كل هذه الاستعدادات من أجل هذه المباراة الفاصلة فماذا يفعل؟ وماذا نفعل نحن؟ هل نهدئ من روعه، ونشعره بالاطمئنان أم نزيد قلقه وارتباكه فيضيع مجهود عامه.

١ - عرفه أنه مادام قد ذاكر واجتهد فإن درجة سهولة الامتحان، أو صعوبته تعتمد على حالته النفسية، ومدى منحنى القلق والخوف عنده، وكذلك توقعه.

٢ - أبعد فكرة أن الامتحان مسألة مصيرية عن ذهنه، فلن تهدم الدنيا، ولن ينتهي العالم.

٣- علمه أن يجعل الامتحان مكانًا للتحدي فهو يتحدى نفسه، ويتحدى ذاكرته، ويتحدى المحبطين، فروح التحدي هذه تقود إلى لذة، ومتعة أثناء الحل.

٤ - أكّد عليه أن يتأكّد جيدًا من جدول الامتحان، ويضعه أمامه، وأن يكون واعيًا للموعد، فالاستعداد من سمات الناجحين.

٥ - أخبره أن الثقة بالله هي المعين الذي لاينضب، والفرج الذي لا ينتهي، فثق بالله؛ والله يعطيك النجاح والتفوّق.

٦- قبل النوم ليلة الامتحان اقرأ شيئًا مضحكًا، وكرر عبارات إيجابية، ونم هادئًا مرتاحًا.

٧- علّمه قبل الامتحان أن يكون جاهزًا مستعدًا، وأن يدرس المادة بشكلٍ كاملٍ متكامل.

٨- أن يأخذ قسطًا كافيًا من النوم والراحة قبل الامتحان.

٩- أن يقوم بتمرين الاسترخاء -الذي تحدّثنا عنه- صباحًا قبل الامتحان، ويذهب مبكرًا، ولا يحاول مراجعة المادة كلّها في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

١٠-لا تجعله يذهب إلى الامتحان وهو خالي المعدة، حتى تتوجه طاقته إلى العقل، والتفكير، والحل السليم.

١١- حدّثه عن أن الامتحان هو فرصة لعرض ما تعب فيه؛ فلا بد أن يواجهه بثقةٍ كاملةٍ وتامة.

١٢- علّمه أن يتخيَّل نفسه واضع الامتحان، ويخمِّن الأسئلة التي يمكن أن تأتي، ويجمعها، ويذاكرها جيّدًا، وأن يراجع امتحانات السنوات السابقة، ويلاحظ تلميحات مدرسيه أثناء شرحهم للدروس، والمحاضرات.

١٣ - عرِّفه أن ينظِّم وقته أثناء الامتحان، وأن يقرأ ورقة الأسئلة قراءة جيدة، ويستفسر عما غمض عليه.

١٤ - قل له: إذا أحسست بالقلق أثناء الامتحان، وتشتت تفكيرك فأغلق ورقة إجابتك، وأغمض عينيك، وتنفّس التنفّس التفريغي لتزيل كل توتّر من جسمك (٢:٤:٨).

١٥ - أكِّد عليه ألا يقلق حينما يرى زملاءه يسلّمون ورق إجاباتهم قبل انتهاء الوقت، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أوّلًا.

المؤلف



د عطا بركات

Dr.Ata Barakat

- استشاري تقويم الأسنان (الكلية الملكية) ٢٠٠٤م.
- رسالة دكتوراة في علم النفس، والعلاج النفسي.
- بكالوريوس إعلام ٢٠٠٩م.
- رئيس الأكاديمية الدولية لصناعة العبقرية.
- المدير العام لمركز التدريب الطبي (MTC).
- مؤسس الاتحاد العالمي لخبراء التنمية البشرية.
- مؤسس البورد العربي للبرمجة اللغوية العصبية.
- كاتب، ومحاضر، ومدرب في صناعة العبقرية.
- مدرب مدربين معتمد، ومؤلف برنامج المدرب العبقري المحترفGCT.

- مدرّب معتمد في التنمية البشرية، ومهارات الحياة من المركز الكندي بمنتريال بكندا، والعديد من الجامعات، والمؤسسات المتخصصة في فنون التنمية البشرية.
- مدرّب، ومطوّر للبرمجة اللغوية العصبية (NLP).
- مدرب، ومطوّر لبرنامج كورت (CoRT) لتعليم التفكير لديبونو.
- واضع أساسيات علم الخريطة النفسية ™(SM).
- له العديد من براءات الاختراع في مجالات مختلفة (١٣اختراع).
- أول كاتب عالمي للأطفال يحوّل برنامج الكورت إلى قصص للأطفال.
- له العديد من المؤلّفات في التطوير الذاتي، والتنمية العقلية، والبشرية.
- أول الجامعات في التأليف، والإخراج المسرحي.
- مؤلف العديد من قصص الأطفال (أكثر من ١٥٠ قصة) لتنمية قدرات الطفل.

- مؤلف برنامج خاص لتعليم القراءة، والكتابة، وغرس القيم لأطفال ما قبل المدرسة.
- حاصل على العديد من الشهادات الشرفية من الدول العربية.
- حاصل على العديد من دبلومات، وشهادات، ودراسات في الإرشاد النفسي، والصحة النفسية، والإعلام.
- مؤلف أول برنامج عالمي لصناعة العبقرية (GMC)™، وبرنامج (الدرجة النهائية FM)..
- قدّم العديد من البرامج الإذاعية، والتلفزيونية مثل (البرنامج الإذاعي الشهير «من هنا يبدأ التفكير» وذلك لمدة عام بالإذاعة المصرية، وبرنامج «صناعة العبقرية» على قناة الصحة والجمال الفضائية، وبرنامج «تربية النجاح» على قناة الخليجية الفضائية، والفضائية الجزائرية، والفضائية المصرية، وقناة الحياة، وقناة المحور؛ والعديد من البرامج الأخرى.
- عضو العديد من الجمعيات، والمنتديات الأدبية، والمراكز الثقافية العالمية.

فروعنا

القاهرة: (٠٠٢٠١٢٣٣٩٥٥٢٢).

المنصورة: (٠٠٢٠١٨٠٦٦٥٥١٨).

بورسعيد: (٠٠١٢٠٨٦٤٣١٥).

الإسماعيلية: (٠٠٢٠١٠٥٥٠٠٢٦٠).

كفر الشيخ: (٠٠٢٠١٩٤٤٠٠٢١٢).

مدرسة البشائر: (٠٠٢٠١٨٠٦٦٥٠٠٢).

الجزائر: (٠٠٢١٣٥٥٠٤١٢٤٩٤).

السعودية: (٠٠٩٦٦٥٤٦٦٨١١٦٦).

الموقع الإلكتروني

WWW.GMC4Me.COM

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة